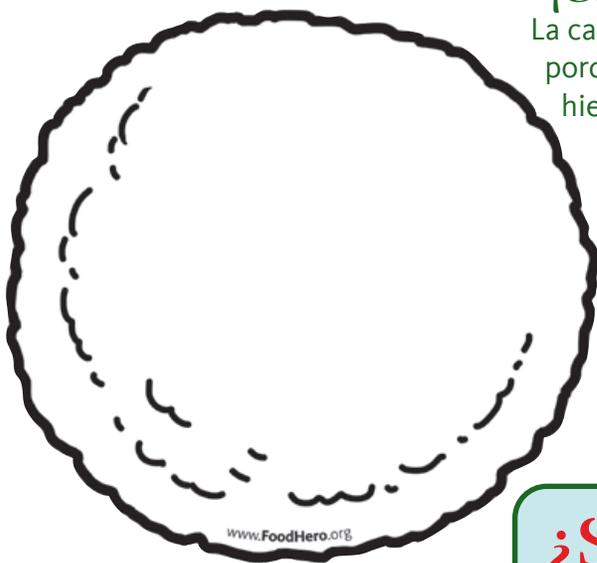




¡Diversión con la Carne de Res!

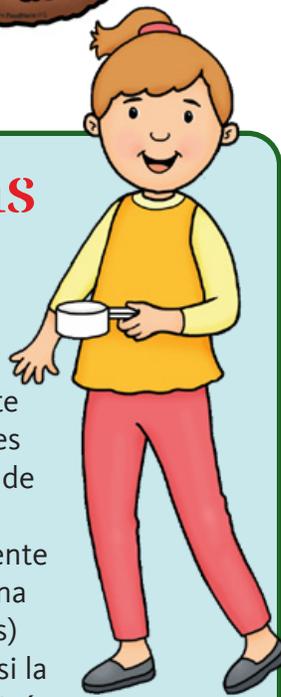


¡Colorea la albóndiga!
La carne molida de res cruda es roja porque tiene un alto contenido de hierro, que es un mineral rojizo.



¿Sabías que?

La carne de res es una excelente fuente de proteína! Tres onzas de carne de res magra (aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas) proporciona casi la mitad de la proteína que la mayoría de las personas necesita en un día.



¡Adivina!

En 2014, ¿aproximadamente cuánto ganado vacuno fue criado en Oregon?



¡Aproximadamente 1,280,000!

Fideos Ramen con Ajo, Jengibre y Carne de Res



Ingredientes

- ½ libra de **carne molida de res**, baja en grasa
- 2 tazas de **agua**
- 2 paquetes de **fideos estilo ramen instantáneos** de sabor a res, quebrados en pedazos pequeños
- 16 onzas de **verduras mixtas** congeladas
- 2 **cebollas verdes**, finamente rebanadas.
- 1 cucharada de **jengibre fresco** o ¼ cucharadita de jengibre molido
- 2 dientes de **ajo** finamente picados o ½ cucharadita de ajo en polvo

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un sartén grande a fuego medio-alto (350 grados F en un sartén eléctrica), dore la carne molida de res y cocínela hasta que ya no esté rosada. Escorra la grasa.
3. Agregue 2 tazas de agua y UN paquete de condimentos a la carne cocida y mezcle bien.
4. Agregue las verduras congeladas, la cebolla verde, el jengibre y el ajo y cocínelas a fuego alto hasta que suelten un hervor.
5. Agregue los fideos estilo ramen, reduzca el calor y cocine a fuego lento por 3 a 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.
6. Refrigere lo que le sobre dentro de las siguientes 2 horas.

¡Los Niños Pueden!



Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

Es divertido probar alimentos que ayudaste a preparar! Puedes ayudar de las siguientes maneras:

- medir ingredientes.
- utilizar una espátula para desmoronar la carne de res molida mientras se dora.



Este material se desarrolló por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.