

# Cómo Comprar y Cocinar

*Hay un riesgo asociado con el consumir ostras para las personas que tienen sistemas inmunológicos transigidos. Si usted tiene una enfermedad crónica del hígado, estómago, sangre, diabetes, u otros desórdenes inmunes, corre más riesgo de tener una enfermedad seria de haber consumido ostras crudas y debe comer ostras enteramente cocinadas. Si usted no está seguro de su riesgo, contacte a un médico.*

- Las ostras frescas desbulladas deben tener olor de una brisa marina fresca, y estar en un líquido claro, poco lechoso o ligeramente gris el que se llama licores o alcohol.
- Las ostras en la concha deben ser compradas vivas. Si están abiertas las conchas, golpéalas suavemente; se cerrarán si son vivas. Seleccione ostras que cierran bien. Tire las ostras que se quedan abiertas.
- Las ostras vivas en la concha se quedarán vivas de 7 a 10 días mientras estar refrigeradas a 41°F en un envase con la tapa un poco entreabierta. Escorra diario el líquido del envase de ostras. No guarde ostras vivas en un envase hermético en el que no pueden recibir aire.

- Ponga las ostras desbulladas frescas en hielo o en la sección más fría del refrigerador por hasta 5 días de la fecha de compra.
- Ponga las ostras congeladas en un envase hermético por hasta 2 meses. Descongele en su envase bajo agua corriente fría o en el refrigerador.
- Se puede freír, cocer al horno, cocer al vapor, o cocinar con microondas; se las puede servir como aperitivo, plato principal, plato adicional servido con el principal, ensalada, o guisado.
- Las ostras en la concha pueden ser cocidas al vapor o asadas a la parrilla hasta que la concha se abra. Las ostras desbulladas pueden ser fritas en aceite de 3 a 4 minutos a 375°F, o cocidas al horno por 10 minutos a 450°F.
- Guarde separados los mariscos crudos y cocinados a fin de prevenir la contaminación cruzada bacterial. Tras tocar mariscos crudos, lave bien los cuchillos, planchas o superficies para cortar y esponjas, y lávese las manos con agua caliente jabonosa.

**Esté usted seguro de comprar mariscos de un comerciante que expone una licencia válida.**



# OSTRAS



[www.FL-Seafood.com](http://www.FL-Seafood.com)

# OSTRAS

Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida



# Ostras al Gratén o Guisadas en Concha



- 1 envase de 12 a 14 onzas de ostras de la Florida
- 1/3 taza de mantequilla
- 2 cucharas grandes de cebollas picadas
- 1/4 taza de apio cortado en rodajas de la Florida
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de jugo de ajo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cuchara grande de perejil fresco picado de la Florida
- 3/4 taza de leche
- 2 tazas de migajas de galletas saladas
- 1/2 taza de queso cheddar rallado

Escorra las ostras y quite los pedazos de concha que quedan. Ponga las ostras en un plato de microondas seguro, cubra y cocine con microondas a fuego alto de 2 a 3 minutos o hasta que los bordes empiecen a arrollarse; escurra el líquido de las ostras; ponga aparte. Mezcle los próximos 8 ingredientes en un plato de microondas seguro de 11/2 cuarto de galón de cubra y cocine con microondas a fuego alto por 4 minutos. Agregue las ostras, leche, y 11/2 tazas de migajas de galletas saladas a la mezcla vegetal; mezcle bien. Mezcle las migajas de las galletas saladas y queso que quedan; ponga sobre la mezcla de ostras que queda. Cocine con microondas a fuego alto, no cubierta por 4 minutos o hasta que la mezcla esté caliente. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 294 calorías, 171 calorías de grasa, 19g de grasa total, 11g de grasa saturada, 76mg de colesterol, 21g total de hidratos de carbono, 10g de proteínas.

# Ostras Asadas



- 36 ostras en su concha de la Florida
- mantequilla derretida

Lave bien las ostras. Ponga las ostras en la parrilla sobre cubos de carbón calientes. Ase de 10 a 15 minutos o hasta que las conchas empiecen a abrir. Sirva en las conchas con mantequilla derretida o una salsa de mariscos favorita. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 60 calorías, 15 calorías de grasa, 1.5g de grasa total, 0.5g de grasa saturada, 45mg de colesterol, 3g total de hidratos de carbono, 8g de proteínas.

## Opciones de mariscos: almejas

*Las personas que tienen un sistema inmunológico transigido corren alto riesgo y deben evitar comer ostras crudas. Sin embargo, pueden comer ostras bien cocinadas. Las personas en grupos de alto riesgo que insisten en consumir ostras crudas deben considerar sólo las ostras etiquetadas o "procesadas para reducir el Vibrión vulnifico a niveles en los que no se lo puede detectar."*

# Guisado de Ostras Dorado

- 1 envase de 12 onzas de ostras no escurridas de la Florida
- 1/2 taza de cebollas picadas de la Florida
- 1/2 taza de apio cortado en rodajas de la Florida
- 1/4 taza de mantequilla
- 2 tazas de hongos frescos cortados en rodajas de la Florida
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de leche de la Florida
- 1 1/4 taza de queso cheddar fuerte despedazado
- 1 lata de 10 1/2 onzas sopa de crema de papas
- 1/4 cucharadita de salsa de pimiento caliente

Quite las partículas de conchas de ostras que quedan; ponga aparte. Cocine las cebollas y el apio en la mantequilla hasta que sean tiernos; agregue hongos y cocine 1 minuto. A fuego bajo, remueva y haga una mezcla de la harina, sal, y pimienta. Agregue leche gradualmente y remueva hasta que se espese. Agregue ostras, sopa, pimiento y salsa de pimiento caliente. Caliente de 5 a 10 minutos o hasta que se arrollen los bordes de las ostras. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 330 calorías, 200 calorías de grasa, 23g de grasa total, 15g de grasa saturada, 95mg de colesterol, 17g total de hidratos de carbono, 16g de proteínas.



Como mariscos dos  
veces la semana...  
Es bueno para su corazón



Más recetas a [www.FL-Seafood.com](http://www.FL-Seafood.com)

Oficina de Mariscos y  
Márketing de Acuicultura  
2051 E. Dirac Drive  
Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163

