

Cómo Comprar y Cocinar

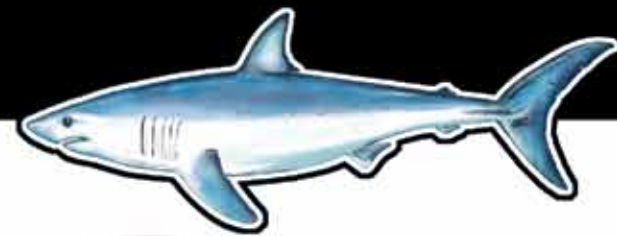
Esté usted seguro de comprar mariscos de un comerciante que expone una licencia válida.

- Busque usted los siguientes índices de calidad cuando compre filetes de tiburón: carne que es firme la que no separa, carne que tiene descoloramiento.
- Cuando usted esté comprando comestibles, haga que el marisco sea la última cosa que compra y póngalo a enfriar. Pídale a su especialista de marisco a meterlo a enfriar a fin de llevarlo a casa. Quítelo del hielo antes de refrigerarlo.
- Congele el tiburón, envuélvalo bien para prevenir quemaduras mientras estar en el congelador, escriba la fecha en el paquete y conserve a 0° F por hasta cuatro meses. Descongele en el refrigerador o bajo agua corriente fría.
- Guarde separados los mariscos crudos y cocinados para 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

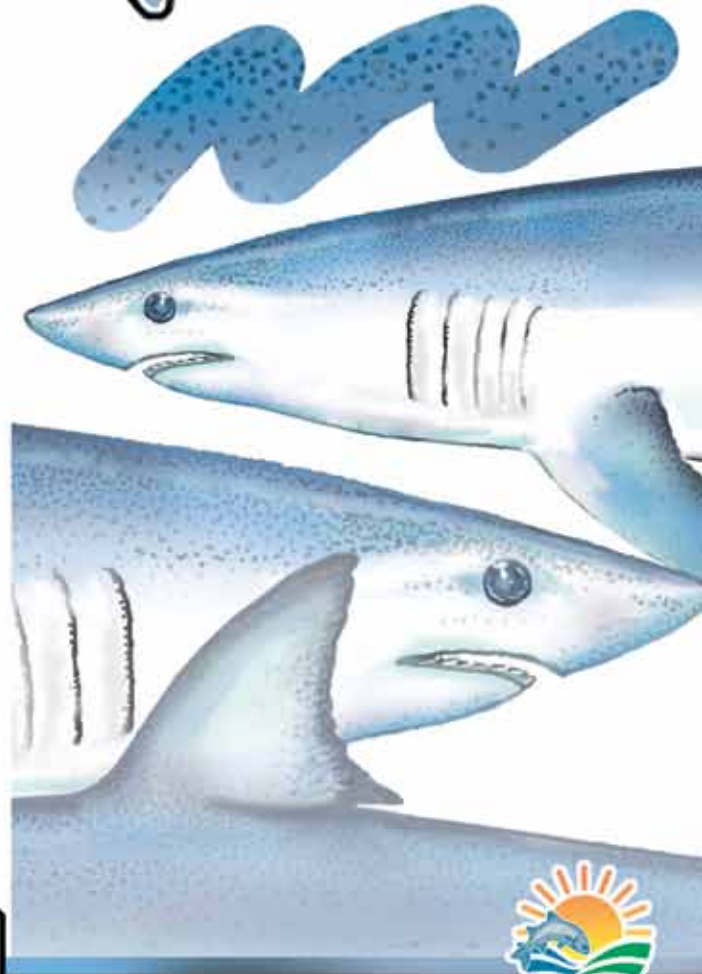
- Ponga el tiburón en la sección más fría del refrigerador (suele ser la sección más baja o en la sección designada para la carne) a 32°F por hasta dos días.
- Frote los filetes de tiburón con sus especias italianas favoritas. Ponga las especias directamente en el pescado y frótelas suavemente sobre la carne.
- El tiburón es bien cocinado cuando con un tenedor se pueda desmenuzar la carne fácilmente y ha perdido su apariencia cruda y translúcida. Todo pescado debe ser cocinado bien.
- Por regla general, cocine el pescado 10 minutos por pulgada de espesura a la parte más espesa del filete de 400° - 450° F. Si el pescado es cocinado en pergamino, papel de aluminio, o salsa, agregue 5 minutos al tiempo total de la cocción..

**Oficina de Mariscos y
Márketing de Acuicultura
2051 E. Dirac Drive**

Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163



TIBURÓN



TIBURÓN



www.FL-Seafood.com

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida



Tiburón y Brócoli



- 1 paquetes de hojas de brócoli congelados
- 1 1/2 libras de tiburón de la Florida
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de tomillo salsero
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Ponga el brócoli en un plato de microondas seguro poco profundo. Cubra con encerado y cocine con microondas a fuego alto por 3 minutos. Separe las hojas; ponga el tiburón sobre el brócoli. Cepille con aceite y sazone con sal, tomillo salsero, orégano y ajo. Cubra con papel encerado. Cocine con microondas de 4 a 5 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente cuando se lo haya probado con un tenedor y el brócoli sea tierno. Gire el plato dos veces durante la cocción. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 242 calorías, 27 calorías de grasa, 3g de grasa total, 38g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 8g total de hidratos de carbono, 45g de proteínas.

**Opciones de mariscos:
mero o lofolátilo**

Tiburón Rebozado



- 2 libras de filetes de tiburón de la Florida
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 cucharada grande de sal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 taza de agua
- 1 cucharada grande de aceite vegetal de vinagre para freír

Corte el pescado en cubitos de una pulgada. Mezcle la harina, sal, y levadura en polvo. Agregue agua y vinagre lentamente; mezcle bien. Sumerja los cubitos de pescado en el rebozado y póngalos en el aceite calentado a 375° F. Cocine a eso de 2-3 minutos o hasta que sean dorados. Escorra en una toallita de papel. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 290 calorías, 90 calorías de grasa, 10g de grasa total, 2g de grasa saturada, 55mg de colesterol, 18g total de hidratos de carbono, 31g de proteínas.

**Coma mariscos dos veces a la semana...
Es bueno para su corazón**

- 1 taza de tiburón desmenuzado cocinado de la Florida
- 1/2 taza de chucrut escurrida
- 1/4 taza de pepinillos en vinagre al eneldo cubicados
- 1/4 taza de mayonesa
- 1 cucharada grande de mostaza de rábano picante
- 8 rebanadas de pan de centeno
- 4 lonjas de queso suizo fundido
- 2 cucharas grandes de margarina

Mezcle el pescado, chucrut, pepinillos, mayonesa, y mostaza en un cuenco grande de 2 cuartos de galón; mezcle bien. Unte la mezcla sobre cada cuatro rebanadas de pan; cubra cada una con lonjas de queso y remate con el pan que queda. Derrita la margarina en un sartén; ase los sandwiches a la parilla en ambos lados hasta que sean dorados. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 410 calorías, 220 calorías de grasa, 24g de grasa total, 9g de grasa saturada, 60mg de colesterol, 28g total de hidratos de carbono, 21g de proteínas.