

# Cómo Comprar y Cocinar

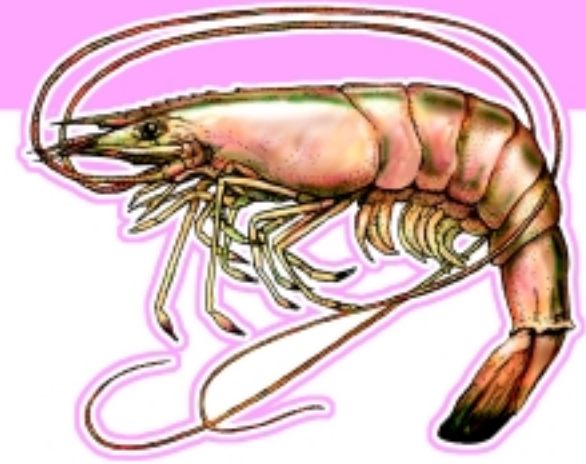
## Esté usted seguro de comprar mariscos de un comerciante que expone una licencia válida.

- Se vende camarones por recuento el que es el número de camarones en una libra. Menos de 20/libras = gigante; 20-30/libras = grande; 30-40/libras = mediano; más de 40/libras = pequeño.
- Busque usted los siguientes índices de calidad cuando compre camarones de roca: las colas deben ser conchas bien apretadas; piernas no separadas; carne que es firme al tocarla la que tiene olor de una brisa marina fresca.
- Para hervir los camarones, hierva el agua (4 tazas cada libra de camarones) y los condimentos. Agregue los camarones, reduzca el fuego, cubra, y cueza a fuego lento de 3 a 4 minutos cada libra de camarones. Remueva de vez en cuando y cueza hasta que el camarón más grande sea opaco por todo. El tiempo de cocinar varía según el tamaño. Escorra y enjuague inmediatamente bajo agua fría para parar la cocción. Mientras hervir puede usar uno de varios condimentos comerciales "hervir camarones- shrimp boil" disponibles, o puede sazonar al gusto personal con uno o más de los siguientes: sal, limón en rodajas, cerveza, especias de encurtir, granos de pimienta enteros u hojas de laurel.
- Cuando usted esté comprando comestibles, haga que el marisco sea la última cosa que compre 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.
- 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 esponjas, y lávese las manos con agua caliente jabonosa.

- Los camarones están disponibles frescos o congelados, enteros, sin cabeza, enteros con concha, pelados, redondo, resquebrajados o con las venas quitadas, y enteros con cola.
- Una libra de camarones crudos, sin cabeza, que todavía tienen sus conchas darán aproximadamente 3/4 libra de camarones con las venas quitadas, pelados, y cocinados.
- Ponga los camarones cocinados en paquetes a tamaño de servicio o recipientes pequeños en el refrigerador o congelador dentro de 1 hora tras cocinar. Se puede refrigerar las sobras por 2 días o guardarlas en el congelador por hasta 12 meses. Recuerde: Si hay cualquier duda acerca de la seguridad de la comida cocinada en su refrigerador o congelador, tírela.
- Para quitar las venas de los camarones, haga un corte poco profundo con un cuchillo afilado, siga por la espalda de un camarón pelado. Encuentre la vena negra y quítela con la punta del cuchillo.
- Se puede cocinar los camarones con o sin la concha y el tiempo de cocción es a eso de lo mismo.
- Ponga los camarones 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.
- Congele los camarones, envuélvalos bien a fin de prevenir quemaduras mientras están en el congelador, escriba la fecha en el paquete y conserve a 0° F por hasta seis meses. Descongele en el refrigerador o bajo agua corriente fría.

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

**Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163**



# CAMARONES



[www.fl-seafood.com](http://www.fl-seafood.com)

# CAMARONES

**Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida  
CHARLES H. BRONSON, Comisionado**



# Camarones Victoria

recetas de  
cocina de  
microondas  
rápida

- 1/4 taza de cebolla picada muy fina
- 1/4 taza de mantequilla
- 1 libra de camarones pelados con las venas quitadas de la Florida
- 1 lata de hongos cortados en rodajas escurridos de 6 onzas
- 1 cuchara grande de harina para todo uso
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta cayena
- 1 taza de crema agria
- arroz cocinado

Meta la cebolla en la mantequilla en un plato de microondas seguro de 1 1/2 cuartos de galón. Arregle los camarones alrededor de la parte exterior del plato; meta los hongos en el centro del plato. Espolvoree con harina, sal, y pimienta. Cubra y cocine con microondas a fuego alto por 4 minutos. Remueva, reemplace la tapa y cocine 2 minutos. Ponga la crema agria mientras remover. Cocine 1 minuto o hasta que el plato esté calentado bien. (No permita que hierva la mezcla). Sirva sobre el arroz cocinado. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 244 calorías, 153 calorías de grasa, 17g de grasa total, 10g de grasa saturada, 153mg de colesterol, 5g total de hidratos de carbono, 17g de proteínas.

**Opciones de mariscos:  
camarones de piedra o  
langosta marina**

[www.fl-seafood.com](http://www.fl-seafood.com)

# Camarones Polinesios

- 1 libra de camarones pelados, con las venas quitadas, cocinados de la Florida
- 1 taza de pedazos de piña fresca
- 1 taza de apio cortado en rodajas finas
- 1/2 taza de uvas sin semillas
- 1/4 taza de cebolletas cortadas en rodajas de la Florida
- 2 cucharas grandes de mayonesa
- 2 cucharas grandes de crema agria
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta blanca
- verduras de ensalada
- paprika

Corte los camarones grandes por la mitad. Escurra la piña, guardando en reserva 2 cucharas grandes de jugo. Mezcle los camarones y la piña, apio, uvas, y cebolletas en un tazón de 2 cuartos de galón. Mezcle el jugo de piña, mayonesa, crema agria, sal, y pimienta blanca; mezcle bien. Eche sobre los camarones la mezcla y remueva ligeramente. Refrigere 30 minutos. Sirva con verduras de ensalada. Espolvoree con paprika. Da : 6 servicios.

Cada servicio lleva 70 calorías, calorías de grasa, 7g de grasa total, 1g de grasa saturada, 7mg de colesterol, 8g total de hidratos de carbono, 5g de proteínas.



# Camarones Fritos de Naranja

- 1 huevo batido de la Florida
- 1 taza de harina por todo uso
- 1 taza de jugo de naranja de la Florida
- 1/2 cucharadita de sal
- aceite abundante para freír
- 1 1/2 libras de camarones pelados con las venas quitadas

Mezcle un huevo, harina, jugo de naranja, y sal; mezcle bien. Caliente el aceite a 350°F. Sumerja los camarones enteramente en el rebozado\*; ponga el aceite. Fría aproximadamente 1 minuto o hasta que sean dorados. Quite del aceite y escurra sobre papel hidrófilo. Da: 6 servicios.

*\*Para camarones de coco, reboce los camarones rebozados en coco antes de freír. Esto cambiará el valor nutritivo como se ve a continuación:*

Cada servicio lleva 435 calorías, 249 calorías de grasa, 20g de grasa total, 3g de grasa saturada, 252mg de colesterol, 34g total de hidratos de carbono, 28g de proteínas.

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

# CAMARONES

Más recetas a [www.fl-seafood.com](http://www.fl-seafood.com)

