

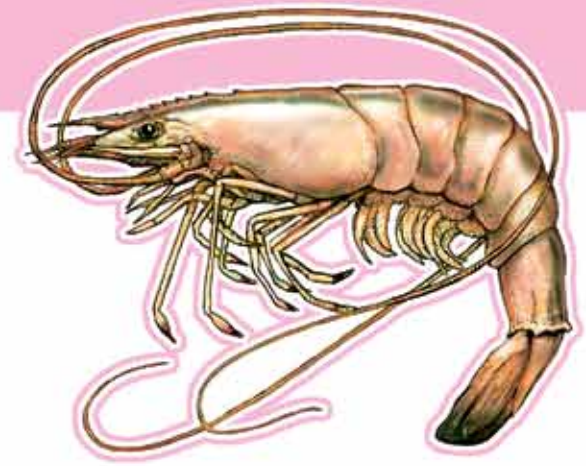
Cómo Comprar y Cocinar

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

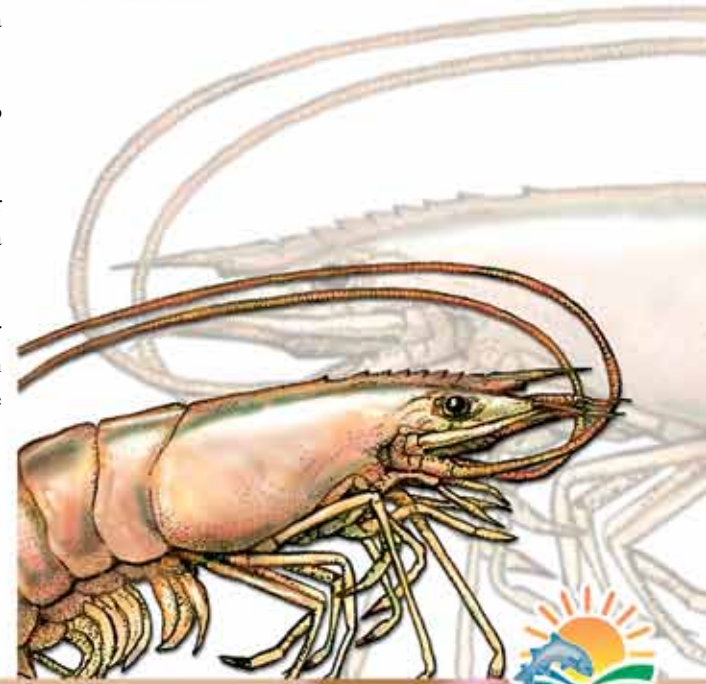
- Se vende camarones por recuento el que es el número de camarones en una libra. Menos de 20/libras = gigante; 20-30/libras = grande; 30-40/libras = mediano; más de 40/libras = pequeño.
- Busque usted los siguientes índices de calidad cuando compre camarones de roca: las colas deben ser conchas bien 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 bacteriana. 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
Marketing de Acuicultura
2051 E. Dirac Drive
Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163**



CAMARONES



www.FL-Seafood.com

CAMARONES

**Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida**



Camarones Victoria



- 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

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

