

Como calibrar una olla de cocimiento lento



¿Cómo saber si una olla de cocción lenta es precisa
¡Pruébalo!

Rumores en la sala de Descanso

Cómo cocinar con frijoles secos

¡El 6 de enero es el Día Nacional del Frijol!



- 1 libra de frijoles secos (Ejemplo: frijoles rojos, negros, grandes del norte o guisantes de ojos negros)
- 10 tazas de agua

Direcciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Revise los frijoles secos y deseche las piedras pequeñas, la tierra o los frijoles dañados.
3. Use una olla grande para remojar los frijoles. Agregue 10 tazas de agua por cada 2 tazas (1 libra) de frijoles secos.
4. Remoje durante al menos 8 horas en el refrigerador.
5. Drene el agua y enjuague los frijoles.
6. Cubra los frijoles con agua fresca en la olla. Cocine a fuego lento de 1,5 a 2 horas. 1-3/4 taza de frijoles cocidos = 1 lata de frijoles.

Guarde los frijoles cocidos cubiertos en el refrigerador de 3 a 4 días o congélelos hasta por 6 meses para obtener la mejor calidad.

Receta completa y más en go.illinois.edu/eatmovesave

1

Llene la olla de cocción lenta de 1/2 a 2/3 de su capacidad con agua.

2

Encienda la olla de cocción lenta durante 8 horas. Coloque la tapa y no la quite durante 8 horas.

3

Después de 8 horas, verifique la temperatura con un termómetro para alimentos. La temperatura del agua debe estar entre 185 grados F y 200 grados F. ¿Menos de 185 grados F? Considere reemplazar.

¡Yo no sabía eso!

En caso de un desastre, la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) recomienda que las personas y las familias preparados para estar solos durante al menos 72 horas. Un elemento clave para responder con éxito y recuperarse de un desastre mayor es la preparación general de los ciudadanos individuales, las familias y la comunidad. Estar preparado teniendo un equipo de emergencia y un plan de comunicación familiar pueden ayudar a aliviar algo del estrés que resulta durante tal situación. Aquí hay una lista de artículos recomendados para incluir en cada kit de emergencia básico de Ready.gov:

- Agua
- Comida
- Radio a batería
- Linterna
- Kit de primeros auxilios

- Baterías adicionales
- Silbato
- Máscara contra el polvo
- Láminas de plástico y cinta adhesiva
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y bridas de plástico (para el aseo personal)

- Llave o pinzas
- Abrelatas manual
- Mapas locales
- Teléfono celular con cargadores y un batería de respaldo

No te olvides del plan de comunicación familiar. Piensa en cómo puedes reconectarte si te separas. Tú
¿Tiene una lista de medicamentos que todos toman y una lista de números de teléfono? Para obtener más información, visite <https://www.ready.gov/plan>. Fuente: <https://www.ready.gov/kit>; <https://www.fema.gov/>; Tessa Hobbs-Curley, educadora de vida familiar

