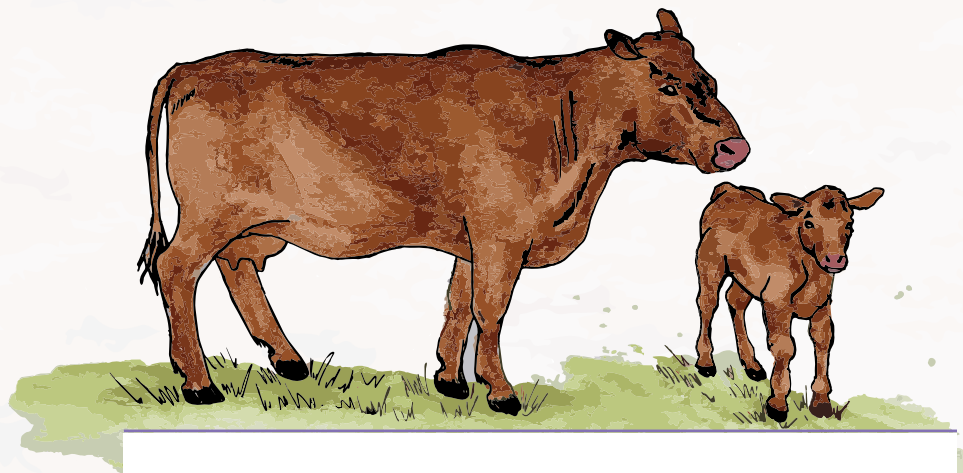


CARNE DE RES



¡Nebraska Harvest of the Month destaca la carne de res este mes! Hay una razón por la que nos llaman el “Estado de la Carne de Res” aquí en Nebraska --la agricultura es la industria principal de nuestro estado y la producción de ganado representa la mayor parte de la industria. Ayuda a Nebraska a vivir a la altura de su nombre carnososo... ¡prueba la receta en casa!

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Guarda la carne de res en el refrigerador hasta por 3-5 días antes de usarla o congelarla.
- No se recomienda lavar la carne antes de cocinarla, ya que aumenta la posibilidad de esparcir bacterias. the likelihood of spreading bacteria.

VALOR NUTRICIONAL

La carne de res es una excelente fuente de proteína, zinc, selenio y vitamina B12, y una buena fuente de hierro, niacina, riboflavina y vitamina B6.

SLOPPY JOES EN UN PAN DE TRIGO

Sirve: 6

Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 1/2 taza de lentejas cafés, crudas
- 1/4 taza de cebollas, crudas, y picadas
- 2 cucharaditas de ajo, picado
- 2 cucharadas de pasta de jitomate
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 taza + 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre destilado
- 1/2 cucharadita de polvo de mostaza
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 oz de chiles verdes suaves, enlatados
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 6 panes de trigo

Instrucciones

1. Cocina carne molida. Escúrrela.
2. Cocina las lentejas en suficiente agua para que las cubra. Hierva a fuego lento durante unos 20-30 minutos. Escurre el exceso de agua. Tritura las lentejas en un procesador de alimentos.
3. Agrega cebollas y ajo picado a la carne molida. Cocina por 5 minutos. Mezcla el puré de lentejas. Añade pasta de jitomate, ketchup, agua, vinagre, mostaza en polvo, pimienta, chiles verdes y azúcar morena. Mezcla bien y deja cocer a fuego lento durante 25-30 minutos. Calienta hasta que alcance los 155°Fahrenheit o más.
4. Porciona 1/3 taza por cada pan de trigo.



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



CONOCE UNAS CUANTAS RAZAS DE RES Y RAZAS LÁCTEOS

En Nebraska, la agricultura es la principal industria del estado. La producción de ganado es la parte más grande de esa industria. ¡Aquí hay casi cuatro veces más ganado que humanos!

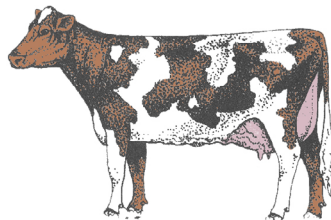
Obtenemos carne de las vacas de carne y productos lácteos de las vacas lecheras. Aunque las hembras de todas las razas de ganado producen leche y carne, algunas vacas son mejores para dar leche y otras son mejores para proporcionar carne.

Las vacas lecheras normalmente tienen ubres muy grandes. Por eso, sus formas básicas son diferentes a las de las vacas de carne. La forma básica de una vaca de carne es un rectángulo. La forma básica de una vaca lechera es un trapecio.

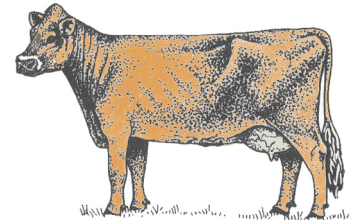
El ganado lechero debe ser ordeñado todos los días, por lo que generalmente se queda cerca del establo lechero. El ganado de carne no tiene que estar tan cerca de casa y a veces se mueve de un lado a otro. A veces los campos están a muchos kilómetros de la granja. Por esa razón, el ganado que ves en los campos a lo largo de la carretera es más probable que sea ganado de carne.

Actividad: Usando las descripciones proporcionadas, dibuja una línea hacia la raza correcta en el lado derecho. Si necesitas ayuda, las respuestas están abajo.

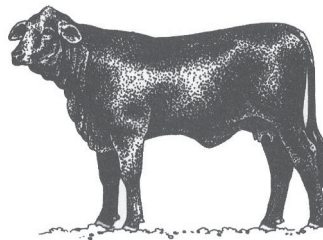
1. Esta raza de ganado tiene un cuerpo rojizo y cara blanca.
2. Esta raza lechera tiene un cuerpo naranja con marcas blancas y una cola blanca.
3. Esta raza lechera es negra y blanca y es una de las principales productoras de leche.
4. Este cruce de vaca es negro o rojo con piel suelta.
5. Esta raza de vaca es de color blanco cremoso con una nariz rosada.
6. Esta raza lechera tiene un cuerpo marrón claro, patas cafés y una cola con punta blanca.



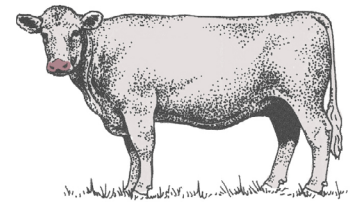
Guernsey



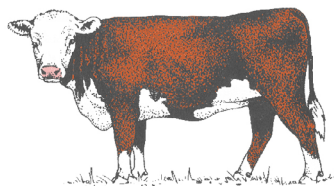
Jersey



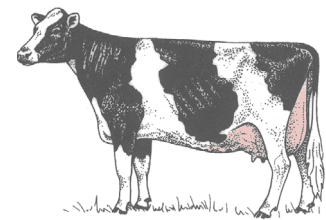
Brangus



Charolais



Hereford



Holstein

Actividad adaptada de <https://cdn.agclassroom.org/ok/lessons/beef/beefdry.pdf>