

# 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 caballa: carne que es firme la que no separa, carne que tiene olor de una brisa marina fresca sin descoloramiento.
- Ponga la caballa española 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 la caballa española, envuélvala bien a fin de prevenir quemaduras mientras estar 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.
- Adobe la caballa española en su aliño italiano favorito. Siempre adobe el pescado en el refrigerador. Tire el adobo usado puesto que contiene jugos de pescado crudos.
- La caballa española es bien cocinada cuando la carne empieza a desmenuzarse fácilmente con un tenedor, y pierde su apariencia cruda o 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 cocción.

- 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.

**Oficina de Mariscos y  
Márketing de Acuicultura  
2051 E. Dirac Drive  
Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163**



# CABALLA ESPAÑOLA



[www.FL-Seafood.com](http://www.FL-Seafood.com)

# CABALLA ESPAÑOLA

Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida



# Caballa Española Cocida al Horno Crujiente



- 2 libras de filetes de caballa española de la Florida
- 1/3 taza de mantequilla derretida
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de una mezcla de hierbas finas
- 1 1/2 tazas de papas fritas picadas
- 1 cucharas grandes de queso parmesano paprika

Arregle los filetes en un plato de microondas seguro poco profundo. Mezcle la mantequilla, ajo, y filetes de hierbas; cepille sobre los filetes. Espolvoree 1/2 de las papas fritas picadas sobre los filetes. Doble los filetes y repita el proceso usando la mantequilla sazonada y las papas fritas que quedan. Espolvoree con queso parmesano y paprika. Cocine con microondas a fuego alto de 8 a 10 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente cuando lo pruebe con un tenedor. Da: 6 servicios

Cada servicio lleva 378 calorías, 216 calorías de grasa, 24g de grasa total, 11g de grasa saturada, 143mg de colesterol, 8g total de hidratos de carbono, 33g de proteínas.

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

# Caballa Española Asada Rica y Cremosa



- 2 libras de filetes de caballa española de la Florida
- 2 cucharas grandes de jugo de limón de la Florida
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de mantequilla ablandada
- 3 cucharas grandes de mayonesa
- 3 cucharas grandes de cebolletas picadas de la Florida
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de salsa de pimienta picante

Meta los filetes en una sola capa sobre una olla para asar bien aceitada. Cepille los filetes con jugo de limón, cubra y adobe en el refrigerador por 10 minutos. Mezcle los ingredientes que quedan y póngalos aparte. Ase los filetes a eso de 4 pulgadas de la fuente del fuego de 6 a 8 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente. Quite del fuego y unte con la mezcla de queso. Ase de 2 a 3 minutos más o hasta que el pescado sea un poco dorado. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 360 calorías, 210 calorías de grasa, 23g de grasa total, 7g de grasa saturada, 125mg de colesterol, 1g total de hidratos de carbono, 34g de proteínas.

# Filetes de Caballa Española Cocidos al Horno

- 2 libras de filetes de caballa española de la Florida
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de margarina derretida
- 2 cucharas grandes de jugo de lima
- 1 cucharadita de cebolla rallada de la Florida
- 1/8 cucharadita de paprika

Espolvoree los filetes con sal y pimienta. Meta en una sola capa sobre una fuente para el horno bien aceitada. Mezcle la margarina, jugo de lima, cebolla, y paprika. Cubra los filetes con la salsa. Cueza al horno a 350°F de 10 a 15 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente con un tenedor. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 240 calorías, 110 calorías de grasa, 12g de grasa total, 3g de grasa saturada, 115mg de colesterol, 0g total de hidratos de carbono, 31g de proteínas.

**Opciones de mariscos:  
mújol, pompano o  
caballa real**

# CABALLA ESPAÑOLA

Más recetas a [www.FL-Seafood.com](http://www.FL-Seafood.com)