



¿Desea ahorrar tiempo y dinero? ¡Prepare platillos con una olla de cocción lenta! Este aparato consume menos electricidad que un horno, y es ideal para cocinar cortes de carne menos blanda, y por lo tanto menos cara. Con una pequeña preparación en la mañana, puede obtener un platillo delicioso esperando por usted al final de un día ocupado.

Consejos Básicos para Operarla

- Para evitar que se agriete la cerámica, coloque los alimentos fríos en la olla de cocción fría, y los alimentos calientes en la olla de cocción caliente.
- Llene sólo de ½ a ¾ su olla de cocción lenta.
- No quite la tapa cuando sus alimentos se están cocinando. Mucho del calor se perdería, lo que puede significar de 20 a 30 minutos adicionales de tiempo de cocimiento.
- Para una limpieza fácil, rocíe el interior de la olla de cocción lenta con rociador para cocinar o cubra con una bolsa para cocinar.



Recetas Adaptadas para la Olla de Cocción Lenta

Algunas de sus recetas favoritas pueden adaptarse fácilmente a la olla de cocción lenta. Sólo necesita hacer algunos ajustes:

- Reduzca el líquido a la mitad.
- Aumente el tiempo de cocinar. Siga la tabla siguiente:

La Receta dice:	Cocine a temperatura BAJA	Cocine a temperatura ALTA
15 - 30 minutos	4 - 6 horas	1½ - 2½ horas
35 - 45 minutos	6 - 10 horas	3 - 4 horas
50 minutos - 3 horas	8 - 18 horas	4 - 6 horas

Consejos de Seguridad para la Comida

- Use alimentos descongelados. Nunca coloque carne congelada en su olla de cocción lenta.
- Si prepara los ingredientes la noche anterior, manténgalos refrigerados hasta que los vaya a colocar en la olla de cocción lenta.
- No guarde o recaliente comida sobrante en la olla de cocción lenta.







RECETAS DE OLLA DE COCCIÓN LENTA

Chile Vegetariano con Tres Clases de Frijoles

- 2 (15-onzas) latas de frijoles negros, lavados y colados
- 2 (15-onzas) latas de tomates en cubos sin colar
- 1 (15-onzas) lata de frijoles pinto, lavados y colados
- 1 (15-onzas) lata de frijoles rojos grandes, lavados y colados
- 1¾ taza de caldo de verduras
- 1 cebolla, picada
- 2 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de salsa Inglesa (Worcestershire)
- ½ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- ½ taza de crema agria reducida en grasa
- ½ taza de queso Jack rallado
- ¼ taza de cilantro fresco picado



Preparación:

Combine los primeros 12 ingredientes en una olla de cocción lenta de 6 cuartos. Cúbrala y cocine a temperatura BAJA por 8 horas. Sirva el chile en tazones. Cubra con crema agria, queso y cilantro.

Enrollados de Puerco

- 1 Iomo de puerco sin hueso (3 libras)
- 1 taza de salsa de hoisin, dividida en partes
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- 6 tazas de col rojo rallado
- 1½ tazas de zanahorias ralladas
- ¼ taza de cebollas verdes finamente rebanadas
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 4½ cucharaditas de azúcar
- 15 tortillas de trigo integral, tibias

Preparación:

Corte el lomo de puerco a la mitad. Combine una taza de salsa de hoisin (separe 2 cucharaditas) y jengibre. Frote sobre la carne de puerco. Transfiera a la olla de cocción lenta de 3-cuartos. Cúbrala y cocine a temperatura BAJA de 7 a 8 horas o hasta que la carne esté blanda.

Combine la col, zanahorias, cebollas, vinagre y azúcar. Enfríelo hasta servir.

30 minutos antes de servir, desmenuce la carne con dos tenedores y regrésela a la olla de cocción lenta. Caliente. Para cada tortilla, agregue 2 cucharaditas de salsa de hoisin en el centro. Cubra con una taza de carne de puerco desmenuzada y una taza de ensalada de col. ¡Enrolle y disfrútelos!

Sopa de Pollo Toscana

- 1 cebolla, picada
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- ⅓ cucharadita de sal
- 1 (15-onzas) lata de frijol cannellini u otro frijol blanco, lavados y colados
- 1 (14-onzas) lata de caldo de pollo
- 1 (7-onzas) frasco de pimientos rojos rostizados, lavados, colados y cortados en pedazos de ½ pulgada
- 1 libra de muslos de pollo sin hueso y sin piel, cortados en pedazos de 1 pulgada
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- ½ cucharadita de romero fresco y picado
- 1 (6-onzas) paquete de espinacas pequeñas frescas
- 8 cucharaditas de queso Parmesano rallado

Preparación:

Combine los primeros 9 ingredientes en la olla de cocción lenta. Cubra y cocine 1 hora a temperatura ALTA. Reduzca a temperatura BAJA. Cocine por 3 horas más. Revuelva con el romero y las espinacas. Cubra y cocine a temperatura BAJA por 10 minutos más. Sirva la sopa en los tazones. Espolvoree cada tazón con queso Parmesano.

