

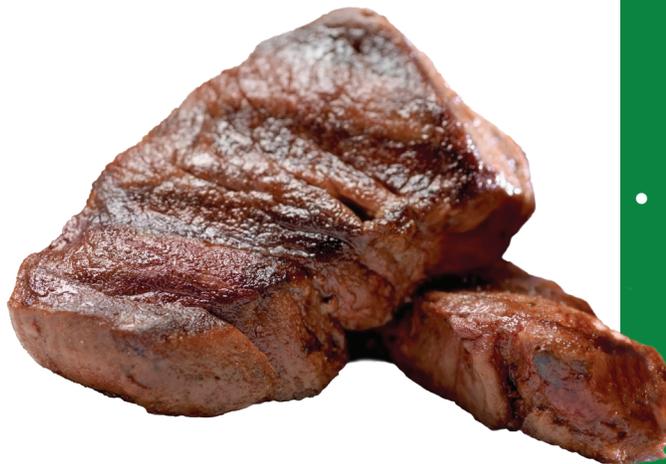


Qué hacer con...

Carne de Venado

Información nutricional general:

- El venado puede utilizarse como carne molida, en filetes, asado o en lata.
- El venado molido puede utilizarse con recetas de otros tipos de carne molida.
- Cocinar la carne molida a una temperatura interna de 165°F y los cortes enteros (filete o asado) a 145°F.
- El venado es una buena fuente de proteína magra, hierro, zinc y vitamina B₁₂.



- Puede conservarse en el freezer durante 3-4 meses para una mejor calidad.

Para descongelar:

- Colocar en el refrigerador durante 24 horas/libra; o
 - en el microondas y cocinar inmediatamente; o
 - sumergir en agua fría corriente y cocinar inmediatamente.
- El término venado generalmente hace referencia a la carne de ciervo o alce.
 - Algunas personas piensan que el venado tiene un sabor muy fuerte.

Los sabores fuertes pueden describirse como terrosos, minerales y más fuertes que la carne de res vacuna. Los ciervos y los alces se alimentan de plantas silvestres, entonces, su sabor es diferente. El venado también es magro porque los animales salvajes tienen un estilo de vida mucho más activo.
 - Prepare el venado marinando con una base ácida, como jugo de limón o vinagre, que disminuye el sabor fuerte.



Recetas Venado

Información Nutricional para 3 onzas:

100 calorías
Proteína = 20g
Hierro = 15% DV*
Potasio = 6% DV

*DV = Valor Diario

Filete de Venado

Ingredientes:

- ½ taza de harina común
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ¾ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 libras de bistec (filete) de venado, cortado en 8 bistecs iguales
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 3 zanahorias, en rodajas
- 1 cebolla, en rodajas
- 4 onzas de champiñones frescos (opcional)
- 1 taza de agua
- 1 cubo de caldo de res vacuna, bajo en sodio

Preparación:

- Combinar la harina, la pimienta, la sal y el ajo en polvo en un bol para mezclar. Cubrir los bistecs con la mezcla de harina.
- Dorar cada lado del bistec en aceite, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
- Distribuir el bistec en la olla de cocción lenta. Agregar zanahorias, cebolla y los champiñones, si se utilizan.
- Combinar el agua y el cubo de caldo de res vacuna para hacer un caldo. Luego, verterlo sobre el bistec. Cubrir y cocinar en calor bajo durante 8-10 horas.



Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 serving (234.03g)
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes g Added Sugars	
Protein 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 4.5mg	25%
Potassium 550mg	10%

(Receta adaptada de: Venison Recipe Collection, recopilada por Becky Nash, Extension Agent for Family and Consumer Sciences.)

Albóndigas de Venado

Ingredientes:

- ¾ taza de avena arrollada
- ½ taza de leche 1%
- 1 libra de carne molida de venado
- ¾ cebolla, picada y dividida
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida, dividida
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- ½ taza de ketchup
- ½ taza de agua
- 10 cucharaditas de azúcar morena
- 2 cucharadas de vinagre destilado

Preparación:

- Combinar la avena y la leche en un bol. Dejar remojar durante 10 minutos.
- Mientras tanto, combinar el venado, mitad de la cebolla, el ajo en polvo, 1/4 de cucharadita de pimienta negra y el pimentón ahumado en otro bol. Mezclar bien. Mezclar la avena y el resto de la leche.
- Formar 12 albóndigas, aproximadamente de 1 pulgada de diámetro y colocarlas en una fuente de horno llana. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 30 minutos a 350°F.
- Drenar cualquier grasa y jugo que se haya acumulado durante el horneado.
- Mientras tanto, combinar los demás ingredientes en una sartén y mezclar bien. Dejar hervir lentamente.
- Verter la salsa sobre las albóndigas. Hornear sin cubrir durante otros 30 minutos, dando vuelta una vez.



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 serving (311.63g)
Amount per serving	
Calories	390
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 19g	
Includes 7g Added Sugars	
Protein 32g	
Vitamin D 0.4mcg	2%
Calcium 90mg	6%
Iron 5.1mg	30%
Potassium 730mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(Receta adaptada de: "Fish & Game Cookbook", Bonnie Scott, 2013.)



Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program • 4-H



Virginia Tech • Virginia State University

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.