

## Guía de Temperatura para Cocción Lenta



La mayoría de los alimentos se pueden preparar según la tabla. Usa los tiempos de cocción de la tabla como una guía solamente. Los tiempos pueden variar. Al cocinar asados, jamón o aves de corral, usa un termómetro para carne insertado en la parte más gruesa para asegurar que se alcanza el punto de cocción recomendado.

---

150 - 160°F (65 - 70°C)	5-7 horas	Cocinar a fuego lento: habichuelas, estofados de 4 a 6 horas, sopas de carcasas de pollo, cereales. Vapor: perritos calientes, postres.
170 - 190°F (75 - 00°C)	3-5 horas	Cocinar a fuego lento: salsas para aperitivos, carne caliente, barbacoa, "Sloppy Joes," etc.
200 - 220°F (95 - 105°C)	2-3 horas	Cocinar a fuego lento rápido: costillas, pierna de cordero, calabaza, ponche de frutas, hortalizas, sopa de pescado, salsa de queso. Hervir: Verduras congeladas, patatas, mazorca de maíz, pimientos rellenos, mariscos, arroz.
230 - 250°F (110 - 120°C)	1½-3 horas	Llevar líquidos a ebullición. Cocinar a fuego lento alto: Carne de lata, estofados y costillas. Espesar: Caldos, sopas y salsas. Preparar: puré de manzana, melocotón o mantequilla de manzana y chocolate caliente.

**Valoración:**

