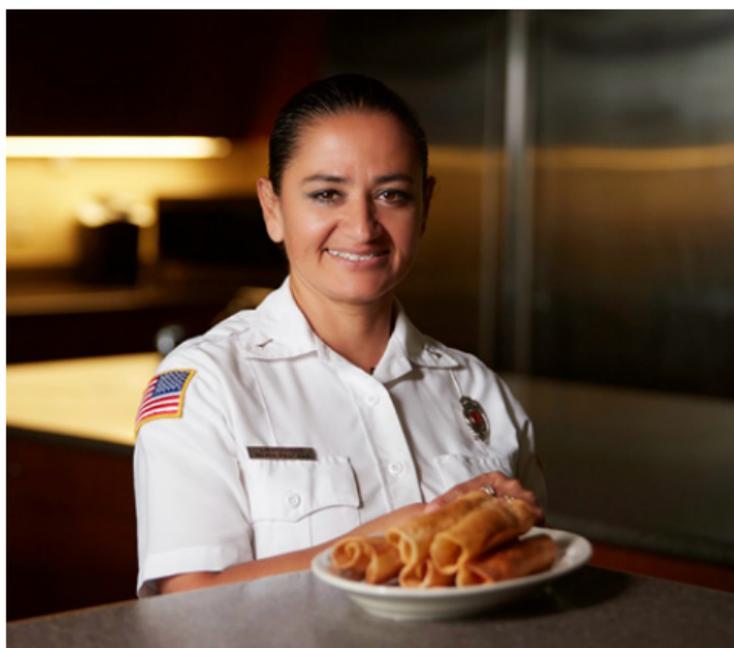


COCINAR

es la causa principal
de los incendios en el hogar



Manténgase seguro mientras cocina con los consejos de Maria, la Chef del Cuartel de Bomberos:

- Vigile lo que está cocinando. Quédese en la cocina.
- Ponga una tapa para controlar un fuego producido por grasa, luego apague la hornilla.
- Use mangas cortas o ajustadas al cocinar.
- Afuera de su casa llame al 911 si el fuego está fuera de control.
- Crear una «zona libre de niños» de 3 pies alrededor de la estufa. Mantenga a los niños y las mascotas lejos de la estufa mientras está cocinando para evitar quemaduras.



Ponga una tapa
FUEGO
en el
de la cocina

Pruebe la receta de Maria, Chef del Cuartel de Bomberos de Holyoke

Taquitos Guatemaltecos

Ingredientes

- aceite vegetal
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 1 diente de ajo molido
- ¾ libra de carne molida baja en grasa
- salsa
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 10 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso cheddar o MontereyJack rallado
- crema agria

Instrucciones

1. Caliente el horno a 400°.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén grande sobre una llama intermedia. Agregue cebolla y ajo, cocine por 3 minutos removiendo con frecuencia.
3. Agregue la carne. Use una cuchara de madera para separarla. Cocine alrededor de 3 minutos hasta que la carne no se vea roja.
4. Vierta ½ taza de salsa, chile en polvo, sal y pimienta. Cocine a fuego bajo. Revuelva ocasionalmente por 10 minutos.
5. Coloque las tortillas en un plato y cubra con paños de papel húmedos. Coloque en el microondas hasta que estén tibias y flexibles alrededor de 45 segundos.
6. Ponga 2 cucharadas de la mezcla de carne sobre cada tortilla y extienda hasta llegar a una pulgada desde los bordes. Espolvoree queso sobre la carne de manera pareja.
7. Enrolle las tortillas y colóquelas con la costura hacia abajo sobre láminas de papel de aluminio para cocinar. Pincele apenas con aceite vegetal.
8. Cocine hasta que el relleno se caliente bien y los taquitos estén levemente dorados entre 8 y 12 minutos.
9. Sirva caliente con crema agria y/o salsa.



No se aleje de la cocina