

# 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**