



January 2014 Supplement

Crunchy Chicken Thighs**Ingredients:**

- 2 pounds skin-on chicken thighs (about 6), trimmed of fat and patted dry with paper towel
- 2 cloves garlic, sliced
- 1 teaspoon rosemary or basil
- 1 tablespoon olive oil
- Juice & grated zest of 1/2 lemon
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper

**Directions:**

1. Preheat the oven to 425 F.
2. Place the chicken in a single layer in a baking pan. Wash hands.
3. Add all other ingredients to a bowl and stir.
4. Pour garlic mix evenly over the chicken, then flip the chicken pieces over so the side with the garlic mixture is on the bottom.
5. Bake the chicken for 1 hour. Flip each piece after 30 minutes.
6. When done, chicken will be well-browned and crispy, with an internal temperature of 165.

Source: <http://www.chopchopmag.org/content/crunchy-chicken-thighs>

Make Food Safety Your New Year's Resolution

Each New Year, we start fresh. We are inspired to make positive changes in our lives. This year, make it your resolution to be more food safe at home, for you and your family's health. Here are some ideas to get you started:

Resolve to... Remember the Basics

- Clean foods, surfaces and yourself to remove bacteria
- Separate raw meats from ready-to-eat foods to prevent cross-contamination
- Cook foods safely to proper temperatures to kill bacteria
- Chill leftovers to below 40° F within two hours to prevent bacterial growth

Resolve to...Be Safer with Meats

Raw meats, poultry, seafood and eggs are full of bacteria. Be extra careful when handling these foods. Store meats at the bottom of the fridge so the juices don't spill on other foods. Prepare meats on a separate cutting board or wash very well after use. If raw meats are not used within 1-2 days, freeze them. Cook to proper temperatures for safety.

Resolve to...Label Your Leftovers

Most leftovers are safe to eat for 3-4 days. For a detailed list, visit:

<http://www.foodsafety.gov/keep/charts/storage.htm>

When you put away leftovers, label them with the date.

Resolve to...Set New Routines for Regular Cleaning

Set up a regular cleaning routine to keep bacteria away:

- Wash your hands before and after you cook.
- Wash dishes, utensils, cutting boards and counters after each use.
- Wash towels and replace sponges regularly.
- Rinse fruits and vegetables with water.
- Do not rinse meat, poultry, seafood or eggs.

Resolve to...Know the Numbers

- 40-140° F : Temperature Danger Zone, where bacteria grow fastest
- 2 Hours: maximum time foods should be in the Temperature Danger Zone
- 145° F: temperature that whole meats should be cooked to
- 160° F: temperature that ground meats should be cooked to
- 165° F: temperature that leftovers and all poultry need to be cooked to

Have a Happy and Healthy New Year!

Sources: <http://homefoodsafety.org> <http://www.foodsafety.gov> <http://www1.extension.umn.edu/food/food-safety/Preserving/safe-meals/new-years/>



Enero 2014

Boletín

Muslos de pollo crujientes

Ingredientes:

- 2 libras de muslos con todo y pellejo (alrededor de 6); quíteles la grasa y séquelos a palmaditas con una toalla de papel
- 2 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 1 cucharadita de romero o albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- jugo y la ralladura de ½ limón
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



Preparación:

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Coloque el pollo en una sola capa sobre una charola para hornear. Lávese las manos.
3. Agregue todos los otros ingredientes en un tazón y revuelva.
4. Vierta la mezcla del ajo uniformemente sobre el pollo y voltee los muslos para que la parte bañada con el ajo quede hacia abajo.
5. Hornee el pollo durante 1 hora. Voltee cada muslo después de 30 minutos.
6. Cuando esté listo, el pollo estará bien dorado y crujiente y con una temperatura interna de 165° F.

Fuente: <http://www.chopchopmag.org/content/crunchy-chicken-thigh>

Haga de la seguridad alimentaria su propósito de Año Nuevo

Cada Año Nuevo empezamos desde cero. Estamos inspirados a hacer cambios positivos en nuestras vidas. Este año, que su resolución sea prestar más atención a la seguridad alimentaria en su hogar, para su salud y la de su familia. He aquí algunas ideas para empezar:

Propóngase... recordar lo más básico

- Lave los alimentos, superficies y a sí misma para eliminar las bacterias.
- Separe las carnes crudas de los alimentos que están listos para comerse para evitar la contaminación cruzada.
- Cocine los alimentos de manera segura a la temperatura apropiada para matar las bacterias.
- Enfíe las sobras a menos de 40° F en un lapso de dos horas para prevenir el desarrollo de bacterias.

Propóngase... prestar más atención a la seguridad de las carnes

Las carnes crudas, aves, pescado y mariscos y huevos están llenos de bacterias. Tenga mayor cuidado al manipular estos alimentos. Guarde las carnes en la parte baja del refrigerador para que sus jugos no caigan sobre otros alimentos. Prepare las carnes en una tabla para cortar por separado o lávela muy bien después de usarla. Si no va a usar las carnes crudas dentro de uno a dos días, congélelas. Cocínelas a una temperatura apropiada para mayor seguridad.

Propóngase a... etiquetar sus sobras

La mayoría de las sobras pueden comerse sin ningún problema tres o cuatro días después. Para una lista detallada, visite: <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/storage.htm> Cuando guarde las sobras póngales una etiqueta con la fecha.

Propóngase a... establecer nuevas rutinas para la limpieza periódica

Establezca una rutina de limpieza regular para mantener a las bacterias alejadas:

- Lávese las manos antes y después de cocinar.
- Lave los trastos, utensilios, tablas de cortar y mostradores y mesa de cocina después de cada uso.
- Lave las toallas de cocina y reemplace las esponjas con regularidad.
- Enjuague frutas y verduras con agua.
- No enjuague la carne, aves, pescado, mariscos y huevos.

Propóngase... saber los números

- 40-140° F: Zona de Peligro de Temperatura, en la que las bacterias se desarrollan rápidamente
- 2 horas: el tiempo máximo que los alimentos deben permanecer en la Zona de Peligro
- 145° F: la temperatura a la que carnes enteras deben cocinarse
- 160° F: la temperatura a la que las carnes molidas deben cocinarse
- 165° F: la temperatura a la que las sobras y todas la aves deben cocinarse

¡Qué tengan un feliz y saludable Año Nuevo!

Fuentes: <http://homefoodsafety.org> <http://www.foodsafety.gov> <http://www1.extension.umn.edu/food/food-safety/Preserving/safe-meals/new-years/>