

# PRESTO®

# Enlatadora y olla a presión

## Instrucciones y recetas

Para más información y recetas adicionales,  
visítenos en la red a [www.GoPresto.com/recipes/canning](http://www.GoPresto.com/recipes/canning)

©2021 National Presto Industries, Inc.  
Formulario S72-720H



### Índice del contenido

Precauciones importantes . . . . .	1	Cómo enlatar con agua hirviendo los alimentos . . . . .	22
Conozca la enlatadora . . . . .	2	Cómo cocinar a presión los alimentos . . . . .	25
Básicos del enlatar en casa . . . . .	3	Información importante de seguridad . . . . .	26
Cómo enlatar con presión los alimentos . . . . .	6	Consejos útiles para cocinar a presión . . . . .	27
Resolución de problemas . . . . .	8	Cómo cocinar a presión las carnes . . . . .	27
Cómo cuidar y mantener la enlatadora . . . . .	8	Cómo cocinar a presión las carnes de ave . . . . .	31
Cómo enlatar las frutas . . . . .	10	Cómo cocinar a presión los frijoles y arvejas secos . . . . .	32
Cómo enlatar los tomates y los productos con tomates . . . . .	13	Cómo cocinar a presión los caldos y las sopas . . . . .	33
Cómo enlatar con presión las verduras . . . . .	16	Cómo cocinar a presión los postres . . . . .	35
Cómo enlatar con presión las carnes . . . . .	19	Índice de recetas . . . . .	36
Cómo enlatar con presión los mariscos y el pescado . . . . .	20	Servicios al consumidor . . . . .	37
Cómo enlatar con presión los caldos y las sopas . . . . .	21	Garantía limitada . . . . .	37

Este es un producto para el hogar registrado por . Las importantes precauciones a continuación son recomendadas por la mayoría de los fabricantes de productos portátiles para el hogar.

## PRECAUCIONES IMPORTANTES

Para reducir el riesgo de lesiones corporales o daños materiales, tiene que tomar medidas de seguridad básicas, como las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones. El mal uso puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.
2. Antes de usar, siempre sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación para verificar que esté limpio.
3. Antes de usar, siempre verifique que el tubo del cierre se mueve con facilidad.
4. No llene la enlatadora más que dos-terceras cuando cocina a presión. Para las sopas, los granos y los frijoles y arvejas secos que se expanden durante la cocción, no la llene más que la mitad. El llenado en exceso puede resultar en la obstrucción del tubo de ventilación y la presión excesiva en la enlatadora. Consulte las instrucciones de preparación para cada alimento.
5. No cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades, la sopa en polvo ni los frijoles o arvejas secos que no se encuentran en la tabla de la página 32. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación, el tapón de sobrepresión y el tubo del cierre.
6. Este producto para el hogar cocina a presión. El uso inadecuado puede resultar en quemaduras graves. Asegúrese de que la enlatadora esté bien cerrada antes de hacerla funcionar; las asas de la tapa deben de estar arriba de las del cuerpo. Véase a la sección “Cómo enlatar con presión los alimentos.”

7. No coloque la enlatadora sobre ni intente de enlatar con ni cocinar a presión en un horno caliente.
8. **¡AVISO!** No use la enlatadora al aire libre sobre un quemador ni una estufa de gas propano líquido más que 12.000 BTUs. Puede dañar la enlatadora y/o puede resultar en lesiones corporales y daños materiales.
9. Manipule con sumo cuidado una enlatadora que tiene líquidos calientes. Nunca toque las superficies calientes; use las asas o las agarraderas.
10. No abra la enlatadora hasta que se haya reducida toda la presión interna, haya bajado el tubo del cierre y no salga vapor cuando retire el regulador. Véase a la sección “Cómo enlatar con presión los alimentos.”
11. Para asegurarse un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el tapón de sobrepresión cada vez que reemplace el anillo hermético, o antes, si se endurece, se deforma, se raja, se desgasta o se pica. Se recomienda reemplazar ambas piezas cada 3 años, por lo menos. Use las piezas genuinas de repuesto Presto® solamente.
12. Es necesaria una supervisión atenta cuando la enlatadora sea usado cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la enlatadora.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, reduzca el calor para mantener la presión. Si el regulador se mece con fuerza, demasiado vapor se escapa del regulador y líquido adicional se evapora. Los alimentos se chamuscan y la enlatadora se seca, lo cual resulta en daños a ella.
14. No dé a esta enlatadora un uso que no sea el indicado.
15. No use esta enlatadora para freír a presión con el aceite.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

---

### Conozca la enlatadora

---

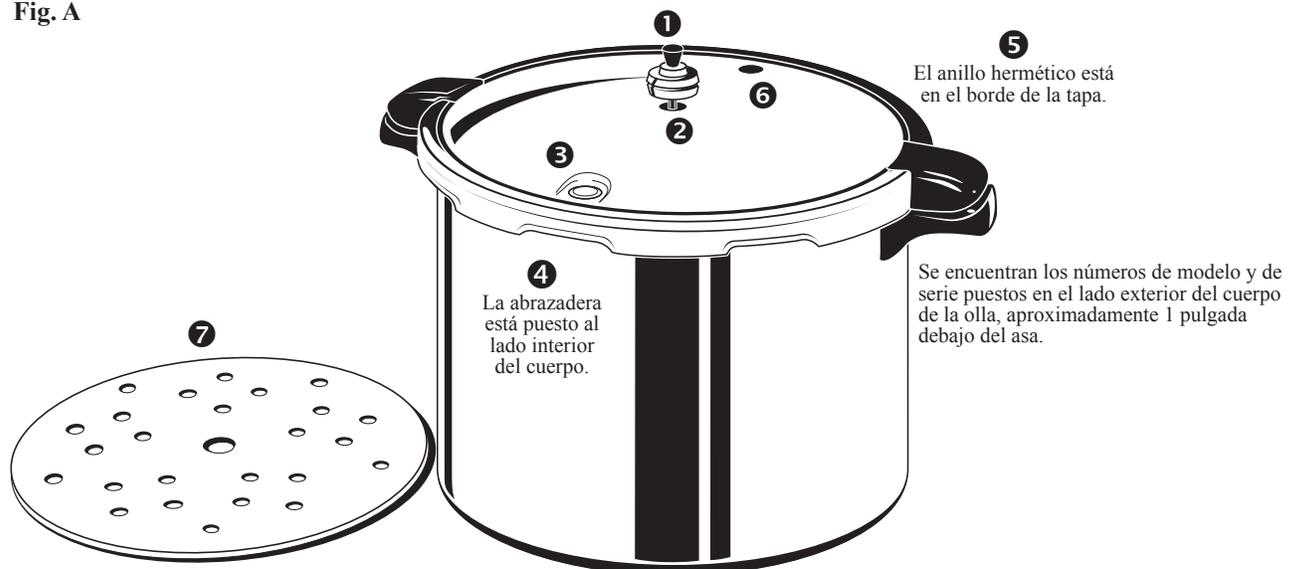
Su enlatadora es una olla especial de capacidad grande, diseñada enlatar en casa un gran variedad de las frutas, las verduras, todo tipo de carne, el pescado y los mariscos. La enlatadora usa la presión para conseguir las temperaturas altas requeridas para enlatar los alimentos seguramente en casa.

Según el Departamento de agricultura de los Estados Unidos (el USDA), la enlatadora a presión es el único método seguro de enlatar los alimentos de bajo contenido de ácido: las verduras, las carnes, las carnes de ave, los mariscos y el pescado.

También puede usarla para cocinar más rápidamente sus alimentos favoritos en una cantidad más grande que puede cocinar en ollas de presión más pequeñas. La cocción a presión ahorra el tiempo y la energía ya que cocina los alimentos 3 a 10 veces más rápidas que los métodos convencionales. Conserva el sabor y los nutritivos de los alimentos y se hace ternura los cortes de carne más duros. La información de cocinar a presión empieza en la página 25.

Familiarícese con las varias piezas de la enlatadora como mostrado en la Fig. A. No intente de usar la enlatadora antes de leer las instrucciones de las páginas 6 a 8.

**Fig. A**



### 1 Regulador de presión de tres piezas

**Nota:** Puede encontrar el regulador de presión en la parte superior del relleno de espuma de la caja. Está en una bolsa identificada con las palabras “Pressure Regulator Enclosed.”

El regulador de presión controla y mantiene la presión correcta en su enlatadora. Ha obtenido la presión correcta cuando el regulador empieza mecerse suavemente. Puede ajustar el regulador para mantener 5, 10 o 15 libras de presión.

Cuando está completo, mantiene 15 libras de presión. Cuando retira 1 anillo, el regulador mantiene 10 libras de presión. Cuando retira ambos anillos, mantiene 5 libras de presión (Fig. B). Para retirar los anillos de peso, sostenga el regulador completo entre los primeros dedos de su mano con su pulgar encima de la tapadera. Empuje la tapadera para forzar los anillos de peso sobre la clavija de cerrar.

Para montar los anillos, empújelos bajo la clavija de cerrar que se encuentra en la parte superior del cuerpo del regulador.

### 2 Tubo de ventilación

El tubo de ventilación es la válvula principal para liberar presión y libera la presión en exceso de lo puesto. El regulador de presión queda holgadamente sobre el tubo de ventilación.

### 3 Tubo del cierre

El tubo del cierre automáticamente elimina o libera el aire de la enlatadora. Es indicador visual de presión dentro de la enlatadora. La junta pequeña tiene que estar en lugar para que el tubo se selle por completo.

### 4 Abrazadera del cerrar

La abrazadera del cerrar está puesto al lado interior del cuerpo de la enlatadora. Conecta con el tubo del cierre para evitar el abrir de la tapa cuando hay presión dentro de la enlatadora.

### 5 Anillo hermético

El anillo hermético queda en la tapa de la enlatadora. Forma un sello hermético entre la tapa y el cuerpo cuando enlata y cocina.

### 6 Tapón de sobrepresión

El tapón de sobrepresión de caucho negro se queda en la tapa de la enlatadora. Desencaja de la tapa automáticamente y libera el vapor en caso de que el tubo de ventilación está bloqueado y la presión no puede liberarse como normal.

### 7 Rejilla de enlatar/cocinar

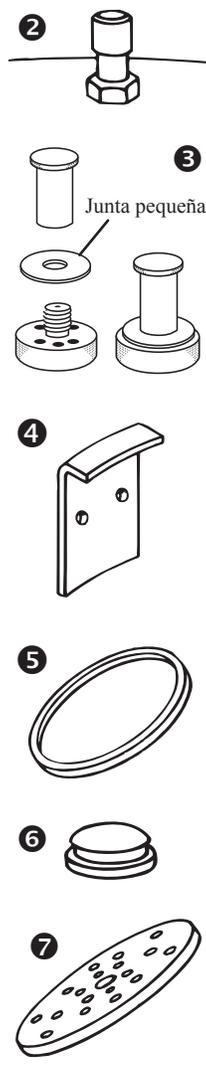
Cuando enlata, tiene que poner la rejilla sobre el fondo de la enlatadora para evitar contacto entre los frascos y el fondo de la enlatadora. Tiene que usar la rejilla cada vez que enlata para evitar la rotura de los frascos.

Cuando cocina, usa la rejilla para cocinar a vapor los alimentos. Puede usarla también para mantener los alimentos, como las verduras, fuera del agua de cocción para que los sabores no se mezclen. Cuando quiere mezclar los sabores, no use la rejilla.

### Piezas de repuesto

Use las piezas de repuesto genuinas Presto® solamente con su enlatadora. Estas piezas son disponibles en ferreterías o directamente de Presto; refiérase a la sección “Servicios al consumidor” de la página 37. Cuando pide las piezas de repuesto, por favor, especifique los siete dígitos del número de modelo puesto en el lado exterior del cuerpo de la enlatadora.

Fig. B: 1



**¡AVISO!** Usa la enlatadora solamente con la tapa incluida con ella cuando era nueva. Usando una tapa diferente puede resultar en el mal funcionamiento de los dispositivos del cerrar y en daños materiales o lesiones corporales.

**ATENCIÓN:** Los quemadores de inducción portátiles no son aptos para el enlatar debido a que no tienen bastante potencia de presurizar ni aguantar el peso de una enlatadora llenada al máximo. Refiérase al instructivo de su quemador para las restricciones del peso y otra información.

La enlatadora de 16 cuartos pesa hasta 15 libras cuando tiene 3 cuartos de agua. Cuando enlata con presión, una enlatadora llenada al máximo pesa hasta 35 libras. Cuando enlata con agua hirviendo, pesa hasta 41 libras.

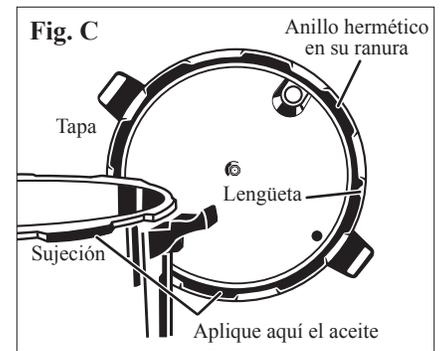
La enlatadora de 23 cuartos pesa hasta 16 libras cuando tiene 3 cuartos de agua. Cuando enlata con presión, una enlatadora llenada al máximo pesa hasta 46 libras. Cuando enlata con agua hirviendo, pesa hasta 52 libras.

### **Antes de usarla para la primera vez**

1. Retire el anillo hermético de su ranura en el borde interno de la tapa.
2. Lave la tapa, el cuerpo y el anillo hermético con agua caliente y jabonosa para quitar todos los residuos de fabricación. Enjuague todas las piezas con agua tibia y luego séquelas por completo.
3. Reemplace el anillo hermético en la tapa, asegurándose que encájelo debajo de la lengüeta de detención situada en el borde interno de la tapa (Fig. C).
4. El anillo hermético viene engrasado. La tapa debe de abrir y cerrar fácilmente cuando sigue las instrucciones del paso 8 de la página 7.

Si es necesario para facilitar el abrir y el cerrar de la tapa, puede aplicar una capa muy fina de aceite vegetal al anillo hermético y a la parte inferior de las sujeciones del cuerpo (Fig. C).

5. Asegúrese de que ambas piezas del tubo del cierre estén montadas seguramente. Si están flojas, ajústelos con sus dedos al punto de resistencia (ajustado a mano); véase a la página 9.



**Consejo útil:** Para entender mejor cómo funcionar esta enlatadora, vierta 4 tazas de agua en ella y siga paso por paso las instrucciones empezando con el paso 7 de la página 7. Cuando use la enlatadora en realidad, siga las instrucciones completas, empezando de la página 6 para enlatar y de la página 25 para cocinar.

---

## **Básicos del enlatar en casa**

---

### **Introducción**

Para tener éxito enlatando en casa, tiene que saber la acidez de los alimentos y cómo estos alimentos deterioran, tan como el proceso apropiado de enlatar dichos alimentos. Hay microorganismos invisibles que existen naturalmente en las frutas, las verduras, las carnes y los mariscos. Sin embargo, no son problemas hasta que los alimentos se sienten afuera por tiempos prolongados, causando el deterioro de alimentos. Es la manera en que la naturaleza nos dice que no es seguro comer estos alimentos.

Hay cuatro agentes básicos del deterioro de alimentos: las enzimas, los mohos, las levaduras y las bacterias. El enlatar interrumpe el ciclo de deterioro natural para que pueda conservar los alimentos seguramente. Los mohos, las levaduras y las enzimas son destruidos a temperaturas por debajo de 212°F, la temperatura a que el agua hierva (con la excepción de las regiones montañosas). Por eso, el método de enlatar con agua hirviendo es suficiente para destruir estos agentes.

Los alimentos de contenido alto de ácido con un valor pH de 4,6 o menor pueden ser enlatados con agua hirviendo seguramente. **Las instrucciones paso por paso para enlatar con el agua hirviendo empiezan de la página 22.**

Sin embargo, las bacterias no son destruidos tan fácilmente. La bacteria *Clostridium botulinum* produce una espora que hace una toxina venenosa que resulta en el botulismo. No puede destruir esta espora a las temperaturas por debajo de 212°F. Además, la bacteria crece con fuerza sin aire en los alimentos de contenido bajo de ácido. Según el USDA, tiene que enlatar a presión los alimentos de contenido bajo de ácido (las verduras, las carnes, las carnes de ave, los mariscos y el pescado).

Cuando enlata con presión, una porción del agua dentro de la enlatadora convierte al vapor, lo que aumenta la presión dentro de la enlatadora. Como aumenta la presión, aumenta la temperatura: 5 libras de presión equivale 228°F, 10 libras de presión equivale 240°F, 15 libras de presión equivale 250°F. Ese calor presurizado destruye las esporas de bacteria peligrosas. **Las instrucciones paso por paso para enlatar a presión empiezan de la página 6.**

Cuando se enfríen los frascos después del enlatar con presión o con agua hirviendo, crean un vacío, sellando herméticamente los alimentos en los frascos y evitando la introducción de microorganismos nuevos que causan el deterioro.

### **Antes de empezar**

#### **Seleccionando las recetas**

Para conseguir los alimentos enlatados en casa seguros para guardar a la temperatura ambiente, tiene que seguir precisamente una receta evaluada científicamente de fuentes corrientes y fiables.

Por lo general, las recetas de la familia y muchas de la red no son fiables ni incluyen los procesos evaluados científicamente que son tan importante al producto seguro y al proyecto exitoso. La información del enlatar en casa publicada antes de 1994 puede ser incorrecta y un riesgo grave a la salud.

Las recetas evaluadas científicamente fueron probadas para determinar el método de enlatar apropiado (con presión o con agua hirviendo) y el tiempo adecuado para que los alimentos sean seguros para comer. Siempre usa recetas de un fuente fiable, tales como el Centro de la conservación de alimentos en casa ([nchfp.uga.edu](http://nchfp.uga.edu)), su Oficina de servicio agrícola local y este instructivo.

## Seleccionando los frascos

Los frascos de vidrio para enlatar en casa, a veces referido a frascos Mason, son los únicos frascos recomendados para enlatar en casa seguramente. Son disponibles en tamaños comunes (de media pinta, de pinta y de cuarto de galón) y pueden aguantar el calor de la enlatadora a presión. El diámetro de los frascos Mason puede variar de un fabricante a otro.

Antes de llenarlos, colóquelos dentro de la enlatadora para averiguar el número que caben. Sería necesario poner los frascos pintas y media pintas en dos capas para conseguir la capacidad máxima de la enlatadora; véase a la tabla a continuación. Para hacer dos capas, ponga un frasco sobre dos, como un pirámide. Sin embargo, si enlata con agua hirviendo, nunca ponga los frascos en dos capas. Los frascos pueden tocarse.

Tiene que posicionar la rejilla que viene con la enlatadora sobre el fondo interior de la enlatadora para evitar los frascos rotos. Aunque no sea necesario usar una rejilla entre las capas de frascos, puede hacerlo si quiere. Puede pedir una rejilla segunda de los Servicios al consumidor (página 37).

### Capacidad máxima de frascos

\* Para conseguir la capacidad máxima de su enlatadora al enlatar con presión, es necesario poner los frascos pintas y media pintas en dos capas. Para hacerlo, ponga un frasco sobre dos otros, como un pirámide. Los frascos pueden tocarse. Cuando enlata con agua hirviendo, nunca ponga los frascos en dos capas.

‡ La enlatadora de 16 cuartos no tiene suficiente altura para enlatar con agua hirviendo los frascos cuartos.

Modelos de 16 cuartos que empieza con 0174		Modelos de 23 cuartos que empieza con 0178	
Frascos de boca normal	Frascos de boca grande	Frascos de boca normal	Frascos de boca grande
13 media pintas	16 media pintas*	26 media pintas*	16 media pintas*
10 pintas	8 pintas	20 pintas*	16 pintas*
7 cuartos‡	7 cuartos‡	7 cuartos	7 cuartos

## Discos y aros para enlatar

La tapadera de vacío de dos piezas (disco y aro) es el cierre recomendado para enlatar en casa. Consiste de un disco metálico flaco con adhesivo alrededor del borde y un separado aro metálico que mantiene en su lugar el disco durante procesamiento. Los discos metálicos son diseñados para un solo uso mientras los aros pueden ser usado múltiples veces si los mantienen en buena condición. Nunca use los aros abollados ni oxidados. Usa solamente los frascos, los discos y los aros en condición perfecta para que obtenga un sello hermético.

## Midiendo la cámara de aire

La cámara de aire significa la cantidad de aire entre los alimentos o su líquido y el disco metálico de la tapadera. Un espacio demasiado grande resulta en un procesamiento insuficiente debido a que tarda demasiado tiempo en liberar el aire del frasco. Un espacio demasiado pequeño resulta en los alimentos atrapados entre el frasco y el disco metálico, causando un sello inadecuado.

Por lo general, deje ½ pulgada de cámara de aire para las frutas y los tomates; deje 1 pulgada de cámara de aire para las verduras, las carnes (incluso de ave) y los mariscos. Todas las recetas evaluadas científicamente indican la cámara de aire requerida para los alimentos que enlata usted.

## Retirando burbujas de aire

Después de empacar los alimentos a los frascos, tiene que quitar las burbujas de aire del frasco. Las burbujas atrapadas pueden mover a la parte superior del frasco, resultando en una cámara de aire demasiado grande. Trabaja rápidamente en quitar las burbujas atrapadas entre los trozos de alimentos, moviendo una pala limpia y no metálica entre el lado interior del frasco y los alimentos.

## Preparando el borde del frasco y ajustando las tapaderas

Inmediatamente después de llenarlo, limpie el borde del frasco con un paño húmedo para quitar cualquier residuo de alimentos, como de semillas, grasa o almíbar, los cuales pueden resultar en frascos no sellados. Posicione el disco metálico sobre el borde del frasco, asegurando que el adhesivo está en contacto con el vidrio. Posicione un aro sobre el disco y, con sus dedos, ajústelo hasta encontrar el punto de resistencia. No lo ajusta demasiado ya que tiene que liberar el aire de los frascos al procesarlos y al enfriarlos.

## Consejos adicionales para el enlatar en casa

Para evitar manchas de agua sobre los frascos, agregue 2 cucharadas de vinagre blanco al agua en la enlatadora.

## Después del enlatar

### Enfriando los frascos

Después del enlatar, retire los frascos de la enlatadora y póngalos sobre una toalla seca en el medio de la encimera fuera de los corrientes de aire; deje 1 a 2 pulgadas de espacio entre ellos para que se enfríen uniformemente. Nunca los invierta ni los cubre con tela. Déjelos de enfriarse naturalmente.

Compruebe los sellos no más temprano que 12 horas pero no más tarde que 24 horas del fin del procesar. Muchas veces las burbujas aparecen dentro de los frascos después de retirarlos de la enlatadora debido a que los alimentos todavía se hiervan en los frascos. Normalmente, las burbujas no aparecen una vez que los frascos se enfrían por completo.

### Comprobando los sellos y guardando los alimentos enlatados

Después de que los frascos se han enfriado un mínimo de 12 horas pero no más que 24 horas, es importante comprobar los sellos para asegurar que haga el vacío dentro del frasco. Presiona hacia abajo ligeramente en el medio del disco metálico para ver si es cóncavo, o se queda hacia abajo al presionarlo.

Retira el aro del frasco y gentilmente trata de levantar el disco con sus dedos. Si el medio del disco no mueve por arriba y por abajo, y no puede levantarlo del frasco, el frasco se ha sellado al vacío de manera apropiada. Limpie cualquier residuo de los frascos y los discos metálicos. Escriba el contenido y la fecha en los discos y guarde los frascos en un lugar fresco, seco y oscuro.

Si un frasco no se sella, guarde los alimentos en el refrigerador y use el contenido dentro de 3 días. Otras opciones incluyen congelar el contenido o procesarlo de nuevo durante el tiempo completo dado en la receta evaluada científicamente. Si elige procesarlos de nuevo, retire las tapaderas y recaliente los alimentos y/o el líquido.

Empaque los alimentos a los frascos limpios y calientes. Quite las burbujas de aire y limpie el borde del frasco. Posicione un disco metálico nuevo sobre el borde del frasco y ségúrelo al frasco con un aro. **Si han pasado más que 24 horas desde el cumple del enlatar y los frascos no se han sellado, el contenido no es seguro de comer. Deséchelo inmediatamente.**

### Determinando el deterioro

Si ha seguido instrucciones corrientes, tiempos precisos y presiones exactas, el deterioro no es común. Sin embargo, todavía es recomendable inspeccionar los alimentos enlatados para señales de deterioro antes de probarlos. Busca un sello roto, los gases al abrir, los mohos, la viscosidad, la nubosidad o los olores desagradables. **Si detecta cualquier de estos señales, tire los alimentos.**

Para evitar el uso de alimentos de contenido bajo de ácido y los productos de tomates enlatados que sean afectados por el deterioro que no se descubra fácilmente, hiérvalos durante 10 minutos a las altitudes hasta 1.000 pies sobre el nivel del mar. Aumenta el tiempo de hervir por 1 minuto para cada 1.000 pies que superen los primeros 1.000 pies.

Muchas veces, los olores no descubiertos en el producto frío se hacen evidentes al hervirlos. **Después de hervirlos, si los alimentos no huelan ni parezcan bien, tírelos sin probarlos.**

---

## Cómo enlatar con presión los alimentos

---

**Importante:** No intente de usar la enlatadora antes de leer estas instrucciones. Siga las instrucciones que empieza abajo paso por paso y prepare los alimentos según las instrucciones de la receta específica y evaluada científicamente.

1. Asegúrese de que limpie la enlatadora por completo y que ella funcione de manera correcta.
  - Compruebe el anillo hermético y el tapón de sobrepresión. Reemplace ambas piezas cada 3 años pero inmediatamente si se hacen endurecidas, deformadas, rajadas, desgastadas, picadas o blandas. Asegúrese de que el tapón se sienta de manera correcta en su lugar de la tapa (Fig. M, página 9)
  - Asegúrese de que la blanca junta pequeña del tubo del cierre esté entero y no rajado ni picado. Verifique que ambas piezas metalizas del tubo del cierre sean ajustadas (Fig. N, página 9).
2. Si usa la enlatadora con una estufa vitrocerámica eléctrica, refiere a las instrucciones para enlatar del instructivo de su estufa. Siempre limpie la superficie con un limpiador de crema para vitrocerámica, según las instrucciones del fabricante de la estufa, ambos antes y después de usar la enlatadora.

Además, para evitar rasguños y otros daños a las superficies vitrocerámicas, asegúrese de que el fondo de la enlatadora esté limpio y libre de desechos y rasguños.

3. Asegúrese que los frascos no estén rajados, puntiagudos ni rasguñados y que los aros sean libre de abolladuras y óxido. Usa solamente frascos, tapaderas y aros en condición perfecta para que obtenga un sello hermético. Lave y enjuague los frascos, las tapaderas y los aros.

Vierta el agua caliente en los frascos y déjelos a un lado hasta que se los necesita. Siga las instrucciones del fabricante para preparar las tapaderas.

4. Seleccione los alimentos frescos y maduros. Arréguelos por tamaño y lávelos por completo. Prepárelos según la receta específica y evaluada científicamente. Llena los frascos calientes inmediatamente con los alimentos y el líquido hasta el nivel recomendado.

Deje ½ pulgada de cámara de aire para las frutas y los tomates. La mayoría de verduras y carnes requiere 1 pulgada de cámara de aire debido a la expansión durante el procesamiento.

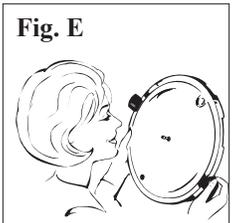
Quite las burbujas de aire con una pala limpia y no metálica. Limpia el borde de la boca del frasco con un paño húmedo. Ajuste las tapaderas de dos piezas según las instrucciones del fabricante.

5. Ponga **3 cuartos de agua caliente** y la rejilla dentro de la enlatadora (Fig. D). Para los alimentos empacados en calor, caliente el agua a una temperatura de 180°F, que es casi hirviendo. Tiene que usar 3 cuartos de agua cada vez que enlata sin importar la cantidad de frascos en la tanda.



Si el tiempo de procesar dura más que 100 minutos (1 hora 40 minutos), siempre agregue 1 cuarto de agua adicional. Agregue 2 cucharadas de vinagre blanco al agua para que los frascos no se manchen. Siempre usa la rejilla para que los frascos no se rompan.

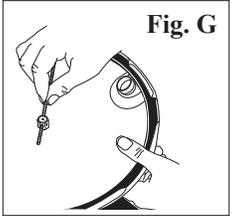
6. Posicione los frascos llenados sobre la rejilla inmediatamente después de llenarlos.
7. Sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación (Fig. E) a fin de asegurarse de que el tubo esté limpio antes de colocar la tapa en la enlatadora. Si está limpio, continúe al paso 8. Si está bloqueado, límpielo y la tuerca con un cepillo pequeño o limpiador de cepillos (Fig. F y Fig. G).



8. Posicione la tapa de la enlatadora, alineando la marca **V** de la tapa con esa marca invertida del asa del cuerpo (Fig. H). Presione hacia abajo en las asas de la tapa para comprimir el anillo hermético y tuerce en la dirección indicada para cerrar (en sentido con las agujas del reloj) hasta que las asas de la tapa se centra arriba de las asas del cuerpo. **No tuerce la tapa más que esto punto.**



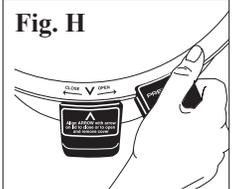
9. Posicione la enlatadora solamente sobre un quemador y estufa niveles. El uso con un quemador o estufa inclinados afecta el funcionamiento normal del regulador.



Si usa una estufa vitrocerámica o de bobina eléctrica, use el elemento más cerca al diámetro de 8 pulgadas del fondo de la enlatadora, lo cual es la porción en contacto con el elemento. Nunca use la enlatadora al aire libre sobre un quemador de gas propano líquido o estufa de gas más que 12.000 BTUs.

**¡AVISO!** Un quemador demasiado grande o más que 12.000 BTUs ablanda la enlatadora, resultando en el alabeo del fondo de la enlatadora. Puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.

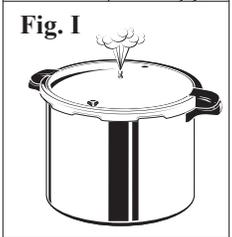
Usando un nivel de calor bastante alto, caliente la enlatadora hasta que puede ver, sentir u oír un flujo de vapor constante del tubo de ventilación (Fig. I). Deje este flujo durante 10 minutos. Reduzca el calor como necesario para mantener un flujo moderado y constante.



10. Monte el regulador de presión (Fig. J) para las libras de presión requeridas para enlatar (página 3). Refiérase a una receta específica y evaluada científicamente para estas libras de presión.

11. Posicione el regulador sobre el tubo de ventilación. Si ha reducido el calor durante el fluir de vapor, ajuste el calor a un nivel bastante alto y caliente la enlatadora hasta que el regulador empieza mecerse.

Como la presión aumenta, el tubo del cierre levanta y traba la tapa seguramente a la enlatadora. El tubo del cierre es un indicador visual del estado de presión en la enlatadora. Cuando está en la posición levantada, hay presión. Cuando está en la posición bajada, no hay presión (Fig. K).



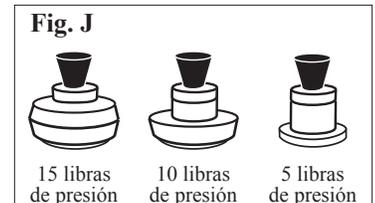
12. El tiempo de procesar empieza cuando el regulador empieza mecerse suavemente. Ajuste el calor para mantener un movimiento suave y lento. Visítenos a [www.GoPresto.com/ppc/rocking](http://www.GoPresto.com/ppc/rocking) para verlo.

13. Al fin del tiempo de procesar, apaga el quemador y retire la enlatadora del quemador.

**ATENCIÓN:** Levanta la enlatadora para retirarla para que no raje ni dañe la estufa.

14. Deje que la presión reduzca por sí misma. **No intente de acelerar el enfriamiento de la enlatadora, lo cual puede resultar en los frascos rotos, el perder de líquido de los frascos u otros problemas.**

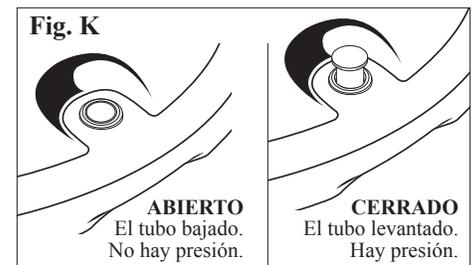
La presión está completamente reducida cuando el tubo del cierre y el tapón de sobrepresión han bajados y el vapor no escape del tubo de ventilación cuando levanta el regulador.



15. Cuando la presión está completamente reducida, retire el regulador del tubo de ventilación y enfríe la enlatadora un mínimo de 10 minutos. **No retire el regulador hasta que la presión está reducida por completo y el tubo del cierre ha bajado.** Siempre retire el regulador antes de abrir la tapa.

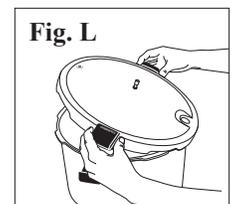
16. Para retirar la tapa, gírela en sentido contrario al reloj hasta que se encuentra con la lengüeta de detención. Las asas de la tapa están más allá que las asas del cuerpo.

**¡AVISO!** Si parece que la tapa pegue o es difícil girar, **no la fuerce abrir.** El pegamiento puede indicar que todavía haya presión dentro de la enlatadora. Si haya alguna duda de que la presión esté reducida por completo, deje a un lado hasta que está fría al tacto antes de retirar la tapa.



17. Cuando abre la enlatadora, levante la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted (Fig. L).

18. Con un levantador de frascos, retire los frascos de la enlatadora. Tenga cuidado de no inclinarlos ya que puede resultar en el perder del líquido. Póngalos vertical en tabla o en toalla, fuera del movimiento del aire para enfriar. **No reajuste los aros.** Compruebe los sellos no más temprano que 12 horas pero no más tarde que 24 horas del fin del procesar. Véase la información “Después del enlatar” de las páginas 5 y 6.



**ATENCIÓN:** Para procesar las tandas consecutivas, asegúrese de comprobar el nivel de agua en la enlatadora entre tandas. Si es necesario, añada más agua para mantener el nivel de agua a 3 cuartos (Fig. D, página 6).

19. Cuando ha terminado el enlatar, deje que se enfría por completo la enlatadora antes de limpiarla.

### Guardando la enlatadora

Guarda la enlatadora en un lugar seco a las temperaturas por arriba del punto de congelación con la tapa invertida sobre el cuerpo. Si la guarda con la tapa cerrada, puede formarse olores desagradables y deformarse el anillo hermético. Antes de guardarla, asegúrese de que esté seca por completo.

---

## Resolución de problemas

---

- Muchas veces las burbujas aparecen dentro de los frascos después de retirarlos de la enlatadora debido a que los alimentos y el líquido todavía se hierven. Normalmente, las burbujas no aparecen una vez que el producto se enfría por completo.
- Si un frasco no sella, póngalo en el refrigerador y usar el contenido dentro de 3 días. De otro modo, congelarlo o re-procesarlo dentro de 24 horas. Congélelo o empáquelo de nuevo con tapas nuevas y procéselo durante el tiempo completo dicho en la receta.
- Los frascos rompen durante el enlatar debido: (1) al empacarlos con demasiada densidad o alimentos; (2) al usar frascos rajados o débiles; (3) a frascos tocando el fondo de la enlatadora; (4) a que no ajustan las tapaderas según las instrucciones del fabricante; o (5) al usar frascos otros que los Mason.
- Los frascos pierden el líquido durante el enlatar si: (1) los empaacan con demasiada densidad o alimentos; (2) no ha dejado un período suficiente para el flujo del aire del tubo de ventilación; (3) el flujo del aire fue demasiado fuerte; (4) había una temperatura variada o una reducción repentina de presión; o (5) no ajustan las tapaderas según las instrucciones del fabricante.

Si pierde el líquido durante el enlatar, no abre el frasco para reemplazarlo. El perder de líquido no resulta en el deterioro de los alimentos, pero los alimentos arriba del líquido se decoloran. Si perdió un mínimo de la mitad del líquido, ponga el frasco en el refrigerador y use los alimentos dentro de 3 días.

- Los alimentos se deterioran y los frascos no sellan debido: (1) a la falta de seguir recetas evaluadas o tiempos precisos de procesar; (2) a la falta de limpiar el borde del frasco antes de posicionar el disco metálico; (3) a que se meten residuos de alimentos, semillas o grasa entre el frasco y el disco metálico; (4) a los frascos rajados, rasguñados o puntiagudo; (5) a la falta de ajustar las tapaderas según las instrucciones del fabricante; o (6) al invertir de los frascos al enfriar y al sellar.
- El deterioro del sabor con el olor y sin la producción de gas (el *flat sour*) es debido al enlatar de los alimentos sobremaduros o al dejar en reposo los alimentos cocinados en el frasco demasiado tiempo antes de procesarlos. Puede evitar este deterioro si usa los alimentos frescos y si los procesa, los enfría y los guarda de manera correcta. Este tipo del deterioro no muestra los señales hasta que abre el frasco. Tire el contenido.
- El moho forma solamente en la presencia del aire. Por eso, los frascos no han sellado si hay moho. Tire el contenido.
- El depósito negro que a veces se encuentra en la parte inferior del disco metálico es debido a los taninos en los alimentos o la liberación del sulfuro de hidrógeno de los alimentos debido al calor del enlatar. No indica el deterioro.
- Las remolachas pierden el color depende del tipo enlatado. Dos tipos que conservan el color bastante bien son Ruby Queen y Detroit Red. Para reducir el perder del color, precoccine las remolachas con todo el raíz y 1 a 2 pulgadas del tallo. Quite el raíz y el tallo después de la precocción.
- Para más información del enlatar, visite nuestro sitio de la red a [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com).

---

## Cómo cuidar y mantener la enlatadora

---

### Cuerpo de la enlatadora

- Es normal que el interior de la enlatadora decolora. Esta decoloración, lo cual no es peligroso, resulta de la interacción de varios minerales en el agua y los alimentos con el aluminio de la enlatadora. Para quitar estas manchas, use una solución de 1 cucharada de crema de tártaro para cada cuarto de agua. Vierta suficiente solución en la enlatadora para cubrir la decoloración, sin llenar la enlatadora más que  $\frac{2}{3}$  de su capacidad.

Cierre la tapa seguramente, ponga el regulador sobre el tubo de ventilación y caliente hasta que el regulador se mece. Retire la enlatadora del calor y déjela de enfriarse hasta que haya bajado el tubo del cierre. Retire el regulador, abra la enlatadora y tire el contenido. Restriegue bien con una esponja metálica de limpieza jabonosa. Lávela, enjuáguela y séquela por completo.

- La superficie interna de la enlatadora se deteriora de la interacción de aluminio con otros metales en la presencia de humedad. Para minimizar este deterioro, lave, enjuague y seque por completo el cuerpo de la enlatadora después de cada uso. Además, por lo menos una vez cada año, restriegue el interior del cuerpo con un limpiador abrasivo, como el limpiador para aluminio y acero inoxidable Cameo.\* Siempre guarda la enlatadora en un lugar seco.

\* Cameo es una marca registrada de Church & Dwight Co., Inc. Presto no es asociado con Church & Dwight Co., Inc.

- Nunca deja una enlatadora vacía sobre un quemador caliente ni deje que la enlatadora se hierva hasta secarse. Puede resultar en daños al fondo de la enlatadora o a la estufa.
- No golpee el borde de la enlatadora con ningún utensilio metálico. Puede resultar en hendiduras o daños al borde, resultando en el escape de vapor.
- Nunca vierta agua ni otro líquido en una enlatadora seca o sobrecalentada ya que el metal puede rayar.
- Si las asas del cuerpo o de la tapa se aflojan, ajústelas con un destornillador.

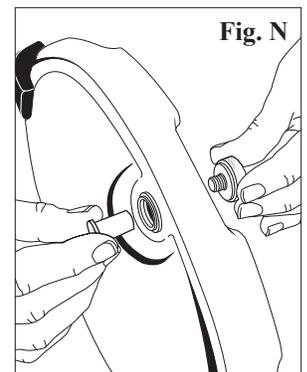
### Anillo hermético y tapón de sobrepresión

- Cada vez que limpia la enlatadora, retire el anillo hermético y lávelo en agua caliente y jabonosa, enjuáguelo, séquelo y colóquelo otra vez en la tapa.
- Antes de posicionar el anillo hermético de nuevo, limpie su ranura con un cepillo.
- Reemplace el anillo hermético y el tapón de sobrepresión cada 3 años, o más temprano si el anillo hermético se endurece, se deforma, se raja, se desgasta, se pica, se hace blanda y pegajosa o si no puede abrir ni cerrar la enlatadora fácilmente. Si no reemplaza el anillo hermético y el tapón de sobrepresión como recomendado, puede resultar en lesiones corporales o daños materiales. Use las piezas de repuesto genuinas de Presto® solamente.
- Si se expone el anillo hermético y el tapón de sobrepresión directamente al calor elevado, como de un quemador o estufa caliente, estas piezas se deterioran rápidamente. Si este ocurre, reemplace estas piezas inmediatamente.
- Para limpiar o reemplazar el tapón de sobrepresión, empújelo de su abertura de la parte superior de la tapa. Después de limpiarlo, o cuando lo reemplaza, lo instala empujando el lado abovedado a través de la abertura del lado inferior de la tapa. El borde inferior debe de asentarse total y simétricamente contra la parte inferior de la tapa. Cuando está instalado de manera correcta, puede ver la palabra TOP en la parte superior del tapón cuando mira al exterior de la tapa (Fig. M).
- En caso de que la presión excesiva desencaje el tapón de la tapa durante la cocción o el enlatar, es importante llamar a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441 por determinar por qué se lo pasó. **No intente de usar el tapón desencajado.**



### Tubo del cierre

- Puede retirar el tubo del cierre para limpiarlo o para reemplazar la junta de caucho. Para retirarlo, coja y agarre la taza de la parte inferior de la tapa (Fig. N) con sus dedos. Con los dedos de la otra mano, tuerza la varilla del tubo del cierre de la parte superior de la tapa en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la varilla se suelta de la taza.



Levante la varilla de la tapa y retire la taza de la parte inferior de la tapa. Con cuidado, retire la junta de caucho pequeña del eje enroscado de la taza. Limpie todas las piezas con agua caliente y jabonosa. Use un paño suave o cepillo de nailon pequeño para limpiar la abertura de la tapa.

- Para montar el tubo del cierre, posicione la junta de caucho sobre el eje enroscado de la taza. Empuje el eje enroscado de la taza entre la abertura de la parte inferior de la tapa (Fig. N). Tuerza la varilla en sentido con las agujas del reloj al eje hasta que está ajustado a mano.

No use una llave inglesa para apretar el tubo del cierre. El ajuste excesivo puede resultar en que la junta de caucho se arruga, resultando en que la enlatadora no se sella. Cuando instala el tubo de manera correcta, puede ver la palabra TOP en la parte superior cuando mira al exterior de la tapa. De vez en cuando, verifique que estas piezas sean ajustadas.

### Tubo de ventilación

- De vez en cuando, compruebe que la tuerca del tubo de ventilación no esté suelta. Ajústela con una llave inglesa de 7/16 pulgada.

### Fugas de vapor

- Si hay fugas de humedad o de vapor cuando usa la enlatadora, es posible que ocurra uno de estas situaciones:
  - Por lo general, las fugas entre la tapa y el cuerpo de la enlatadora se deben a la contracción del anillo hermético después de un período prolongado de uso. Reemplace el anillo hermético y el tapón de sobrepresión.
  - Es normal que se forme una pequeña cantidad de vapor alrededor del tubo del cierre al comienzo de enlatar o cocinar. Si continúan las fugas, es posible que las asas de la tapa no se alinean bien con las del cuerpo y, por eso, el tubo del cierre no puede funcionar; véase al paso 8, página 7.
- No use su enlatadora si presenta fugas continuas. Si los pasos anteriores no solucionan el problema, devuelva la enlatadora completa a los Servicios de fábrica de Presto; véase a la página 37.

## Cómo enlatar en casa las frutas

Puede enlatar en casa las frutas seguramente con presión (véase a las páginas 6 a 8) o con agua hirviendo (véase a las páginas 22 y 23).

### Manteniendo el color

Seleccione las frutas maduras y firmes pero no blandas. Nunca enlate las frutas sobremaduras. Algunas frutas, como las manzanas, las albaricoques, las nectarinas, los melocotones y las peras, se oscurecen al prepararlas. Para evitar eso, ponga la fruta en una solución de 3 gramos (3.000 miligramos) de ácido ascórbico a cada galón de agua fría. El ácido ascórbico es disponible en varias formas:

*Puro en polvo:* Use 1 cucharadita (aproximadamente 3 gramos) de ácido ascórbico puro en polvo a cada galón de agua.

*Pastillas de vitamina C:* Compre pastillas de 500 miligramos. Muela y disuelva 6 pastillas a cada galón de agua.

*Mezclas comerciales:* Disponibles bajo marcas diferentes. Una mezcla de los ácidos ascórbico y cítrico. Use según las instrucciones del fabricante que se encuentra en el paquete.

### Líquidos del enlatar

Aunque las frutas tengan mejor forma, textura y sabor cuando las enlata en almíbar, puede enlatarlas en jugo, como de manzana, de uvas blancas o de piñas, o también en agua. Es preferible usar el azúcar blanco y no el moreno para enlatar. Puede sustituir miel o almíbar de maíz ligero hasta la mitad de la cantidad de azúcar. Si prefiere usar los sustitutos para el azúcar, refiérase a las instrucciones del fabricante del sustituto.

La cantidad de azúcar deseada para preparar el almíbar depende de la acidez de las frutas y su preferencia como familia. Recuerde que las frutas, cuando calienten, despiden jugo que diluye al almíbar en proporción a la jugosidad de ellas. Use esta tabla como guía de preparar el almíbar para su receta evaluada de enlatar. Puede aumentar la cantidad de almíbar al doble o triple depende del método de empacar y la cantidad de frutas que enlata a la vez.

Para preparar el almíbar, combine el azúcar con el agua en una olla grande. Llévelo al hervir y manténgalo caliente mientras prepara las frutas. Úselo como dice la receta.

#### *Almibares para enlatar frutas*

Almíbar	Azúcar	Agua	Rendimiento
Muy Ligero	½ taza	4 tazas	4½ tazas
Ligero	1 taza	4 tazas	4¾ tazas
Mediano	1¾ tazas	4 tazas	5 tazas
Pesado	2¾ tazas	4 tazas	5½ tazas

### Cómo ajustar para altitud

Los tiempos de procesar para **enlatar con presión** dado en las recetas específicas son para altitudes de 1.000 pies o menos. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores que 1.000 pies, procesa a 10 libras de presión. El tiempo de procesar es el mismo.

Los tiempos de procesar para **enlatar con agua hirviendo** dado en las recetas específicas son para altitudes de 1.000 pies o menos. Cuando enlata con agua hirviendo en las altitudes mayores que 1.000 pies, procesa los alimentos según la tabla siguiente.

#### *Enlatando con agua hirviendo a los altitudes mayores*

Altitud	Aumenta el tiempo por
1.001 a 3.000 pies	5 minutos
3.001 a 6.000 pies	10 minutos
6.001 a 8.000 pies	15 minutos

### *Recetas de enlatar: Las frutas*

**Nota:** En su enlatadora de 16 cuartos, puede enlatar con agua hirviendo solamente los frascos pintas y media pintas. No hay bastante espacio para enlatar con agua hirviendo los frascos cuartos.

### Albaricoques

Lave los albaricoques firmes y bien maduros. Si desea los albaricoques pelados, mételos 1 minuto en agua hirviendo, luego en agua fría y pélelos. Córtelos en mitades y quite los huesos. Póngalos en una solución de ácido ascórbico (véase arriba) para evitar el oscurecimiento durante la preparación. Escúrralos bien.

**Empaque en calor:** Agregue los albaricoques y el almíbar (véase arriba), jugo o agua a una olla grande y llévelos al hervir. Empaque los albaricoques calientes, lado cortado abajo, a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cúbralos con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

**Empaque en crudo:** Empaque los albaricoques crudos, lado cortado abajo, a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cúbralos con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Para ambos empaques del frasco. Procese a 5 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:**

**Empaque en calor:** Procese las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

**Empaque en crudo:** Procese las pintas durante 25 minutos y los cuartos durante 30 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

### **Bayas, salvo las fresas**

Seleccione las bayas maduras, dulces y uniforme en color. Lave 1 o 2 cuartos de bayas a la vez. Escúrralas; corte la parte arriba y el pedúnculo, si es necesario.

**Empaque en calor:** Use este método para bayas más firmes, como arándanos, grosellas, del saúco y uvas crespas. Calientelas en una olla con agua hirviendo durante 30 segundos y escúrralas. Agregue ½ taza de almíbar (página 10), jugo o agua caliente a los frascos calientes.

Empaque las bayas calientes a los frascos, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cúbralas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 5 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 8 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas y los cuartos durante 15 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

**Empaque en crudo:** Use este método para bayas blandas, como frambuesas y moras. Agregue ½ taza de almíbar (página 10), jugo o agua caliente a los frascos calientes. Empaque las bayas crudas a los frascos, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Agite los frascos suavemente para que llenen firmemente sin aplastar las bayas.

Cúbralas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 5 libras de presión, las pintas durante 8 minutos y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 15 minutos y los cuartos durante 20 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

### **Cerezas**

Lave las cerezas y quite los pedúnculos. Si lo prefiere, quite los huesos. Si quite los huesos, ponga las cerezas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento del pedúnculo. Escúrralas bien. Si son enteras, pinche cada cereza con una aguja limpia para evitar la separación de la piel.

**Empaque en calor:** Caliente las cerezas en una olla grande con ½ taza de almíbar (página 10), jugo o agua a cada cuarto de cerezas. Cubra la olla y llévelas al hervir. Empaque las cerezas calientes y el líquido de cocción a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 5 libras de presión, las pintas durante 8 minutos y las cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 15 minutos y las cuartos durante 20 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

### **Ciruelas**

Quite los pedúnculos y lave las ciruelas firmes y maduras. Si enlata ciruelas enteras, pinche cada lado con un tenedor. Puede cortarlas en mitades y quitar los centros de las variedades sin hueso.

**Empaque en calor:** Agregue las ciruelas y el almíbar (página 10), jugo o agua a una olla grande y llévelas al hervir. Hierva durante 2 minutos, luego cubra la olla y deje en reposo durante 20 a 30 minutos. Empaque las ciruelas calientes a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire.

Cúbralas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

**Empaque en crudo:** Empaque las ciruelas crudas firmemente a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cúbralas con almíbar (página 10), jugo o agua, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 5 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

### Manzanas

Lave, pele y corte el centro de las manzanas. Córte las en rebanadas de ½ pulgada y póngalas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento durante la preparación. Escúrralas bien.

**Empaque en calor:** Agregue las manzanas y el almíbar (página 10), jugo o agua a una olla grande y llévelas al hervir. Hiérvalas durante 5 minutos, revolviéndolas de vez en cuando. Empaque las manzanas calientes a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cúbralas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 5 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 8 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas y los cuartos durante 20 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

### Melocotones y Nectarinas

Lave los melocotones y nectarinas maduros pero no blandos. Puede dejar la piel de las nectarinas. Debe de pelar los melocotones metiéndolos en agua hirviendo durante 1 minuto y luego en agua fría. Corte ambas frutas en mitades; quite los huesos. Puede rebanarlas si lo prefiere. Póngalas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento durante la preparación. Escúrralas bien.

**Empaque en calor:** Agregue las frutas y el almíbar (página 10), jugo o agua a una olla grande y llévelas al hervir. Empaque las frutas calientes, con el lado cortado abajo, a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cúbralas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

**Empaque en crudo:** Empaque las frutas crudas, con el lado cortado abajo, a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cúbralas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Para ambos empaques del frasco. Procese a 5 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:**

**Empaque en calor:** Procese las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

**Empaque en crudo:** Procese las pintas durante 25 minutos y los cuartos durante 30 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

### Peras

Lave las peras. Pélelas, córte las en mitades a lo largo y quite el centro. Póngalas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento durante la preparación. Escúrralas bien.

**Empaque en calor:** Agregue las peras y el almíbar (página 10), jugo o agua a una olla grande y llévelas al hervir. Hiérvalas durante 5 minutos. Empaque las peras calientes a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cúbralas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 5 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

### Puré de manzana

Lave, pele y quite el centro de las manzanas. Rebánelas y, si lo prefiere, póngalas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento. Escúrralas bien. Ponga las rebanadas en una olla grande. Agregue ½ taza de agua. Caliéntelas rápidamente hasta que están tiernas, revolviéndolas de vez en cuando para que no se quemen.

Páselas por un colador o un molinillo de alimentos; si prefiere un puré con trozos, no cumple este paso. Endulce el puré al gusto. Caliéntelo al hervir. Empaque el puré a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 5 libras de presión, las pintas durante 8 minutos y las cuartos durante 10 minutos. Para enlata en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 15 minutos y las cuartos durante 20 minutos. Para enlata en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

### Ruibarbo

Corte las hojas del ruibarbo. Lave los tallos y córtelos en trozos de ½ a 1 pulgada.

**Empaque en calor:** En una olla grande, combine el ruibarbo y ½ taza de azúcar a 1 cuarto de ruibarbo. Déjelo en reposo hasta que el jugo aparece; luego, lentamente caliéntelo al hervir. Empaque el ruibarbo caliente a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 5 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 8 minutos. Para enlata en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 10 libras de presión durante el mismo tiempo.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas y los cuartos durante 15 minutos. Para enlata en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 10 para el tiempo recomendado.

---

## Cómo enlata en casa los tomates y los productos con tomates

---

Puede enlata en casa los tomates y sus productos seguramente con presión (véase a las páginas 6 a 8) o con agua hirviendo (véase a las páginas 22 y 23). Para algunos productos, obtiene mejores resultados con mayor nutrición si los enlata con presión.

### Cómo acidificar los tomates y los productos con tomates

Los tomates tienen un valor pH cerca al 4,6, lo cual significa que es necesario seguir unas precauciones para enlatarlos seguramente. Primero, seleccione con cuidado los tomates para el enlata. Use solamente los tomates firmes en rama y libres de enfermedades.

Para asegurar la seguridad en los tomates enteros, molidos o usados para el jugo, agregue 1 cucharada de jugo de limón en botella o ¼ cucharadita de ácido cítrico a cada pinta. Agregue 2 cucharadas de jugo de limón en botella o ½ cucharadita de ácido cítrico a cada cuarto. Nunca use el jugo de limón natural para acidificar los tomates o los productos con tomates.

### Sal

Los tomates o los productos con tomates pueden ser enlatados con o sin la sal. La sal solamente da sabor; no hay suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usarla, use solamente la sal para enlata o para encurtir. La sal común tiene agentes anti-aglomerantes que se hace turbio el líquido en los frascos. Se recomienda usar ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

### Cómo ajustar para altitud

Los tiempos de procesar para **enlata con presión** dado en las recetas específicas son para altitudes de 1.000 pies o menos. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores que 1.000 pies, procesa a 15 libras de presión. El tiempo de procesar es el mismo.

Los tiempos de procesar para **enlata con agua hirviendo** dado en las recetas específicas son para altitudes de 1.000 pies o menos. Cuando enlata con agua hirviendo en las altitudes mayores que 1.000 pies, procesa los alimentos según la tabla siguiente.

#### *Enlatando con agua hirviendo a las altitudes mayores*

Altitud	Aumenta el tiempo por
1.001 a 3.000 pies	5 minutos
3.001 a 6.000 pies	10 minutos
6.001 a 8.000 pies	15 minutos

## ***Recetas de enlatar con presión: Los tomates y los productos con tomates***

**Nota:** En su enlatadora de 16 cuartos, puede enlatar con agua hirviendo solamente los frascos pintas y media pintas. No hay bastante espacio para enlatar con agua hirviendo los frascos cuartos.

### **Tomates enteros o en mitades (empacados en crudo sin líquido adicional)**

Lave los tomates suaves, firmes y maduros. Para quitar la piel, métalos durante 1 minuto en el agua hirviendo y luego en el agua fría. Pélelos y quite los centros. Déjelos enteros o córtelos en mitades. Agregue el jugo de limón en botella o el ácido cítrico (página 13) a los frascos calientes. Agregue la sal si usa (página 13).

Llene los frascos con los tomates crudos, presionándolos hasta que el espacio entre ellos llenan con jugo, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 10 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas y los cuartos durante 85 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 13 para el tiempo recomendado.

### **Tomates enteros o en mitades (empacados en agua)**

Lave los tomates suaves, firmes y maduros. Para quitar la piel, métalos durante 1 minuto en el agua hirviendo y luego en el agua fría. Pélelos y quite los centros. Déjelos enteros o córtelos en mitades.

**Empaque en calor:** Ponga los tomates preparados en una olla grande y agregue bastante agua justo a cubrirlos. Llévelos al hervir y hierva gentilmente durante 5 minutos. Agregue el jugo de limón en botella o el ácido cítrico (página 13) a los frascos calientes. Agregue la sal si usa (página 13).

Empaque los tomates calientes a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Llene los frascos con el líquido caliente de cocción, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Empaque en crudo:** Agregue el jugo de limón en botella o el ácido cítrico (página 13) a los frascos calientes. Agregue la sal si usa (página 13). Empaque los tomates preparados a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Llene los frascos calientes con agua hirviendo, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 10 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 40 minutos y los cuartos durante 45 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 13 para el tiempo recomendado.

### **Jugo de tomate**

Lave tomates maduros y jugosos. Quite los tallos. Para evitar la separación del jugo, rápidamente corte 1 libra de tomates en cuartos y ponga los trozos directamente en una olla grande. Calíentelos inmediatamente hasta hervir mientras macháquelos. Lentamente, continúe agregar y machacar tomates recién cortados a la mezcla hirviendo.

Asegúrese de que la mezcla hierva de manera constante y vigorosa mientras agregue los tomates sobrantes. Continúe llenar la olla hasta que está llenado a ¾ de su capacidad. Cocine a calor bajo los tomates durante 5 minutos.

Si no le importa la separación del jugo, simplemente rebane o corte en cuartos los tomates y póngalos en una olla. Macháquelos, caliéntelos y cocínelos a calor bajo durante 5 minutos antes de exprimir el jugo.

Pase el jugo caliente por un colador o molinillo de alimentos para quitar las semillas y la piel. Recaliente el jugo hasta que hierva. Agregue el jugo de limón en botella o el ácido cítrico (página 13) a los frascos calientes. Agregue la sal si usa (página 13).

Llene los frascos calientes con el jugo caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 10 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 15 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 35 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 13 para el tiempo recomendado.

### Salsa de tomate

Prepare y machaque los tomates como si fuera a hacer jugo (página 14). Caliente los tomates en una olla grande hasta que la salsa de tomate tiene la consistencia preferida. Cocine a calor bajo hasta que el volumen se reduce por un-tercera para obtener una salsa clara o por la mitad para una salsa espesa.

Agregue el jugo de limón en botella o el ácido cítrico (página 13) a los frascos calientes. Agregue la sal si usa (página 13). Vierta la salsa caliente en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Enlata con presión:** Procese a 10 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 15 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 35 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, véase a la página 13 para el tiempo recomendado.

### Salsa para meter

Enlata la salsa para meter con agua hirviendo. Véase a la página 23 para una receta evaluada científicamente.

### Salsa para espagueti sin carne

30 libras de tomates	¼ taza de azúcar moreno envasado
1 taza de cebollas picadas	4 cucharadas de perejil seco
1 taza de apio picado o pimiento verde picado	2 cucharadas de orégano seco
1 libra de champiñones frescos en rebanados (opcional)	4½ cucharaditas de sal
5 dientes de ajo picados	2 cucharaditas de pimienta negra
¼ taza de aceite vegetal	

**Nota:** No aumenta la cantidad de las cebollas, los pimientos ni los champiñones.

Lave los tomates y métalos en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que las pieles separen. Métalos en agua fría y quite las pieles. Quite los centros y córtelos en cuartos. Métalos durante 20 minutos en una olla grande sin tapa. Páselos por un colador o molinillo de alimentos. Sofría las cebollas, el apio o los pimientos, los champiñones (si los usa) y el ajo en el aceite vegetal hasta que las verduras están tiernas. Agregue los tomates, el azúcar, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta negra. Llévelos al hervir.

Cocínelos a calor bajo sin la tapa hasta que la salsa se hace bastante espeso para servir, revolviéndola frecuentemente. A ese tiempo, el volumen original se han reducido aproximadamente por la mitad. Llene los frascos calientes con salsa caliente, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. *Obtiene aproximadamente 9 pintas*

**Enlata con presión:** Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### Salsa para espagueti con carne

30 libras de tomates	¼ taza de azúcar moreno envasado
2½ libras de carne de res molida o de salchichas	4 cucharadas de perejil seco
1 taza de cebollas picadas	2 cucharadas de orégano seco
1 taza de apio picado o pimiento verde picado	4½ cucharaditas de sal
1 libra de champiñones frescos en rebanados (opcional)	2 cucharaditas de pimienta negra
5 dientes de ajo picados	

**Nota:** No aumenta la cantidad de las cebollas, los pimientos ni los champiñones.

Lave los tomates y métalos en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que las pieles separen. Métalos en agua fría y quite las pieles. Quite los centros y córtelos en cuartos. Métalos durante 20 minutos en una olla grande sin tapa. Páselos por un colador o molinillo de alimentos. Dore la carne o las salchichas. Agregue las cebollas, el apio o los pimientos, los champiñones (si los usa) y el ajo. Cocínelos hasta que las verduras están tiernas.

Combínelas con los tomates en una olla grande. Agregue el azúcar, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta negra y llévelos al hervir. Cocínelos a calor bajo sin la tapa hasta que la salsa se hace bastante espeso para servir, revolviéndola frecuentemente. A ese tiempo, el volumen original se han reducido aproximadamente por la mitad. Llene los frascos calientes con salsa caliente, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. *Obtiene aproximadamente 9 pintas*

**Enlata con presión:** Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 60 minutos y los cuartos durante 70 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

---

## Cómo enlatar con presión las verduras

---

### Enlatando con presión es la única manera de enlatar seguramente en casa las verduras.

Las verduras tiernas, frescas y un poco inmaduras son mejores para enlatar que las sobremaduras. Por lo general, es mejor enlatar las verduras inmediatamente después de cosecharlas, ya que el sabor disminuya con reposar y hay cambios desagradables del color. Evite estropearlas debido a que los organismos del deterioro crecen más rápidamente en las verduras estropeadas que en las sin daños.

Lave y prepare las verduras frescas como lo hace para cocinarlas. Cuando llena los frascos Mason con las verduras, siempre deje 1 pulgada de cámara de aire, o más si lo dice la receta evaluada.

Para empacar en calor las verduras, cocínelas en el agua hirviendo hasta que están calientes. Empaque las verduras cocinadas a los frascos calientes y cúbralas con agua hirviendo. Cuando sea posible, cúbralas con el agua de cocción después de empacarlas. Sin embargo, hay algunas verduras, como las de hoja verde y el espárrago, que se hacen amargo el agua y no debe de usarlo.

Para empacarlas en crudo, simplemente ponga las verduras preparadas en los frascos calientes y cúbralas con agua hirviendo.

### Sal

Las verduras pueden ser enlatadas con o sin la sal. La sal solamente da sabor; no hay suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usarla, use solamente la sal para enlatar o para encurtir. La sal común tiene agentes anti-aglomerantes que se hace turbio el líquido en los frascos. Se recomienda usar ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

### Cómo ajustar para altitud

Los tiempos de procesar dado en las recetas específicas son para altitudes de 1.000 pies o menos. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores que 1.000 pies, procesa a 15 libras de presión. El tiempo de procesar es el mismo.

### Recetas de enlatar con presión: Las verduras

#### Arvejas verdes frescas

Lave y quite el vaina de las arvejas tiernas, jóvenes y recientemente cosechadas. Enjuáguelas.

**Empaque en calor:** Cubra las arvejas con agua hirviendo y llévelas al hervir. Hiérvalas durante 2 minutos. Empaque las arvejas calientes holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. No agite ni aplique presión a las arvejas.

**Empaque en crudo:** Empaque las arvejas holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. No agite ni aplique presión a las arvejas.

Agregue la sal si usa (véase arriba). Cúbralas con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

#### Batatas

Lave las batatas pequeñas a medianas por completo.

**Empaque en calor:** Hierva o cocine al vapor las batatas hasta que están parcialmente tiernas, de 15 a 20 minutos. Quite las pieles y corte las batatas en trozos uniformes. Empaque las batatas calientes a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. **¡AVISO!** Para cumplir con las normas del USDA, no haga puré de las batatas ya que el tiempo de procesar no sea adecuado para este tipo de producto.

Agregue la sal si usa (véase arriba). Cubra los trozos de batata con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 65 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

#### Calabaza amarilla y de invierno

Lave y quite las semillas de las calabazas pequeñas. Córtelas en rebanadas de 1 pulgada; pélelas. Corte la pulpa en cubos de 1 pulgada.

**Empaque en calor:** Hierva los cubos en el agua durante 2 minutos. Empaque los cubos calientes holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. **¡AVISO!** Para cumplir con las normas del USDA, no haga puré de las calabazas ya que el tiempo de procesar no sea adecuado para este tipo de producto.

Agregue la sal si usa (véase arriba). Cubra los cubos de calabaza con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 55 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## **Champiñones**

Corte los tallos y las partes manchadas de los champiñones. Remójelos en el agua fría durante 10 minutos para quitar la tierra. Enjuáguelos en el agua limpia. Deje enteros los champiñones pequeños; corte en mitades o en cuartos los más grandes.

**Empaque en calor:** Cubra los champiñones con agua y hiérvalos durante 5 minutos. Empaque los champiñones calientes a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Para obtener el mejor color, agregue 1/8 cucharadita de ácido ascórbico a cada pinta.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralos con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las media pintas y las pintas durante 45 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## **Espárrago**

Lave y escurra el espárrago. Quite los tallos duros y los nudos. Enjuague el espárrago y déjelo entero o córtelo en trozos.

**Empaque en calor:** Cubra el espárrago con agua hirviendo y hiérvalo durante 2 a 3 minutos. Empaque el espárrago caliente holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

**Empaque en crudo:** Empaque el espárrago crudo apretadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralo con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico; ségurelo en lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 30 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## **Frijoles y arvejas secos**

Separe y tire los frijoles y arvejas manchados. Tiene que rehidratarlos usando uno de estos métodos:

- Póngalos en una olla grande, cúbralos con agua y déjelos en remojo de 12 a 18 horas en un lugar fresco. Luego escúrralos.
- Póngalos en una olla grande y cúbralos con agua hirviendo. Hiérvalos durante 2 minutos, retírelos del calor y déjelos en remojo durante 1 hora. Luego escúrralos.

**Empaque en calor:** Cubra los frijoles o arvejas remojados por uno de estos métodos con agua fresca y hiérvalos durante 30 minutos. Agregue la sal si usa (página 16) a los frascos calientes. Llene los frascos calientes con los frijoles o arvejas y el agua de cocción, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 75 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## **Habas frescas**

Quite la piel y lave las habas tiernas y jóvenes por completo.

**Empaque en calor:** Cubra las habas con agua hirviendo, llévelas al hervir y hiérvalas durante 3 minutos. Empaque las habas calientes holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

**Empaque en crudo:** Empaque las habas crudas holgadamente a los frascos calientes. Para las pintas, deje 1 pulgada de cámara de aire. Para los cuartos, deje 1/2 pulgadas de cámara de aire si son pequeñas y 1/4 pulgadas de cámara de aire si son grandes.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralas con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire, o más si son empacadas en crudo. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 40 minutos y los cuartos durante 50 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## **Judías verdes, amarillas y italianas**

Lave las judías tiernas y jóvenes por completo. Quite los tallos, los puntos y cualesquiera fibras. Déjelas enteras o córtelas en trozos de 1 pulgada.

**Empaque en calor:** Cubra los judías con agua hirviendo y hiérvalas durante 5 minutos. Empaque las judías calientes holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

**Empaque en crudo:** Empaque las judías crudas apretadamente a los frascos calientes dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralas con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### **Maíz en grano entero**

Quite la chala y los pelos del maíz joven, tierno y recientemente cosechado; lave las espigas. Escáldelo durante 3 minutos en el agua hirviendo. Corte los granos del mazorca aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de la profundidad del grano. No raspe la mazorca.

**Empaque en calor:** Agregue 1 taza de agua hirviendo a 1 cuarto de maíz, llévelo al hervir y cocínelo a calor bajo durante 5 minutos. Empaque el maíz caliente holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

**Empaque en crudo:** Empaque el maíz crudo holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralo con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 55 minutos y los cuartos durante 85 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### **Papas blancas**

Lave, pele y enjuague las papas nuevas de 1 a 2 pulgadas de diámetro. Si prefiere, córtelas en cubos de  $\frac{1}{2}$  pulgada. Póngalas en una solución de ácido ascórbico (1 cucharadita de ácido ascórbico a 1 galón de agua) para evitar el oscurecimiento. Escúrralas bien.

**Empaque en calor:** Cubra las papas con agua caliente y llévelas al hervir. Hierva las papas enteras durante 10 minutos y los cubos durante 2 minutos. Empaque las papas calientes a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralas con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 35 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### **Pimientos dulces o picantes (incluso los comunes, chiles, jalapeños y pimentones)**

*Preparación de los chiles:* Corte 2 o 4 hendiduras en cada pimiento y burbújeelos usando uno de los métodos a continuación. Después del burbujear, deje que los chiles se enfríen. Póngalos en una olla y cúbralos con un paño húmedo. Espere algunos minutos antes de pelarlos. Quite los tallos y las semillas.

- Método del horno o del asador: Ponga los chiles en el horno o el asador puesto a la temperatura de 400°F durante 6 a 8 minutos hasta que las pieles burbujean.
- Método de la estufa: Cubra un quemador caliente eléctrico o de gas con una malla metálica de gran grosor. Ponga los chiles sobre la malla durante algunos minutos hasta que las pieles burbujean.

*Preparación de otros pimientos:* Quite los tallos y las semillas. Escáldelos durante 3 minutos.

**Empaque en calor:** Puede dejar enteros los pimientos pequeños o cortar en cuartos los pimientos grandes. Empaque los pimientos holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralos con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 35 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### **Quingombó**

Lave y corte los puntos del quingombó joven y tierno. Quite el tallo, sin dañar el vaina si va a enlatarlo entero. Si prefiere, rebánelo en trozos de 1 pulgada.

**Empaque en calor:** Cúbralo con agua caliente y hiérvalo durante 2 minutos. Empaque el quingombó caliente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralo con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 25 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### **Remolachas**

Corte la parte superior de las remolachas tiernas y jóvenes, dejando 1 o 2 pulgadas del tallo y los raíces para reducir el perder de color. Lávelas por completo.

**Empaque en calor:** Cúbralas con agua hirviendo y hiérvalas durante 15 a 25 minutos, o hasta que la piel se quite fácilmente. Quite las pieles, los tallos y los raíces. Deje enteras las remolachas pequeñas. Corte las medianas o las grandes en trozos o en rebanadas de  $\frac{1}{2}$  pulgada; si hay rebanadas muy grandes, córtelas en mitades o en cuartos. Empaque las remolachas calientes a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralas con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 30 minutos y los cuartos durante 35 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## Verduras de hoja verde

Separe las verduras de hoja verde jóvenes, tiernas y recientemente cosechadas. Tire las hojas marchitadas, los tallos duros y los raíces dañados. Lávelas por completo.

**Empaque en calor:** Escalde 1 libra de las verduras de hoja verde a la vez hasta que están marchitadas, de 3 a 5 minutos. Empaque las verduras de hoja verde calientes holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralas con agua fresca y hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 70 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## Zanahorias

Lave por completo y pele las zanahorias tiernas y jóvenes. Puede dejarlas enteras, rebanarlas o picarlas.

**Empaque en calor:** Cúbralas con agua hirviendo, llévelas al hervir y cocínelas a calor bajo durante 5 minutos. Empaque las zanahorias calientes a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

**Empaque en crudo:** Empaque las zanahorias crudas apretadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 16). Cúbralas con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro. Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 25 minutos y los cuartos durante 30 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

---

## Cómo enlatar con presión las carnes, incluso las salvajes y las de ave

---

**Enlatando con presión es la única manera de enlatar seguramente en casa todos tipos de carne.**

Tiene que manejar cuidadosamente todas las carnes para evitar contaminación. Conserve las carnes tan frías como posible durante las preparaciones para enlatar; manéjelas rápidamente y procéelas tan pronto como las empaque. Use solamente las carnes de buena calidad sin el cartílago, la grasa y las partes dañadas. Se recomienda empacar en calor todas las carnes para obtener el mejor cubrimiento del líquido y la mejor calidad durante el guardar.

Para hacer el caldo, ponga las piezas con hueso en una olla grande y cúbralas con agua fría. Cocínelas a calor bajo hasta que están tiernas. Tire la grasa. Vierta el caldo hirviendo en los frascos calientes llenados con las carnes precocinadas.

### Sal

Las carnes pueden ser enlatadas con o sin la sal. La sal solamente da sabor; no hay suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usarla, use solamente la sal para enlatar o para encurtir. La sal común tiene agentes anti-aglomerantes que se hace turbio el líquido en los frascos. Se recomienda usar ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

### Cómo ajustar para altitud

Los tiempos de procesar dado en las recetas específicas son para altitudes de 1.000 pies o menos. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores que 1.000 pies, procesa a 15 libras de presión. El tiempo de procesar es el mismo.

### *Recetas de enlatar con presión: Las carnes*

#### **Carne cortada en tiras, cubos o trozos (cerdo, cordero, oso, res, ternera y venado)**

Quite la grasa excesiva. Remoje las carnes salvajes con sabores fuertes durante 1 hora en el agua que tiene 1 cucharada de sal a cada cuarto de agua. Enjuague las carnes, quite los huesos grandes y córtelas en trozos de tamaño preferido.

**Empaque en calor:** Precocine por asar, hervir, o dorar las carnes hasta que son poco cocinada en una cantidad pequeña del aceite. Empaque las carnes calientes holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Agregue la sal si usa (véase arriba).

Cubra las carnes, en particular las carnes salvajes, con caldo, agua o jugo de tomate hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

**Empaque en crudo:** Agregue la sal si usa (véase arriba) a los frascos calientes. Empaque las carnes crudas holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. **NO AGREGUE EL LÍQUIDO.** Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 75 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### **Carne molida (cerdo, cordero, oso, res, ternera y venado)**

Muela las carnes frescas en un robot de cocina o un molinillo de carnes. Con el venado, agregue un parte de grasa de cerdo de alta cualidad a tres o cuatro partes de venado antes de molerla. Para las salchichas, usa las salchichas recientemente hechas y condimentado con la sal y la cayena; no la condimente con la salvia ya que puede resultar en un sabor amargo.

**Empaque en calor:** Ponga las carnes o las salchichas en la forma de hamburguesa o de globos. Cocínelas hasta que se doren un poco. Puede dorar sin formar la carne molida. Escorra la grasa excesiva. Empaque las carnes calientes holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si usa (página 19). Cubra la carne con caldo, agua o jugo de tomate hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 75 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### **Carnes de ave (ganso, pato, pavo, pollo)**

Corte las carnes de ave en trozos para servir. Si prefiere, quite los huesos.

**Empaque en calor:** Precocine las carnes de ave a dos-terceras por hervirlas, cocinarlas a vapor o hornearlas. Empaque las carnes calientes holgadamente a los frascos calientes, dejando 1¼ pulgadas de cámara de aire. Agregue la sal si usa (página 19). Cúbralas con caldo caliente, dejando 1¼ pulgadas de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Empaque en crudo:** Agregue la sal si usa (página 19) a los frascos calientes. Empaque las carnes de ave crudas holgadamente a los frascos calientes, dejando 1¼ pulgadas de cámara de aire. **NO AGREGUE EL LÍQUIDO.** Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión	<u>Con hueso</u>	<u>Sin hueso</u>
Pintas	65 minutos	75 minutos
Cuartos	75 minutos	90 minutos

Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

### **Conejo**

Deje en remojo los conejos preparados durante 1 hora en el agua que tiene 1 cucharada de sal a cada cuarto de agua. Enjuáguelos. Debe de prepararlos y procesarlos según las instrucciones para las carnes de ave, sin agregar la sal.

---

## **Cómo enlatar con presión los mariscos y el pescado**

---

**Enlatando con presión es la única manera de enlatar seguramente en casa los mariscos y el pescado.** Debe de enlatar solamente el pescado fresco que fue chupado de sangre y limpiado por completo de todas las vísceras y membranas al pescarlo, o tan pronto como posible. Para evitar el deterioro, mantenga refrigerado o sobre hielo los pescados, los crustáceos y los moluscos a fin de mantener una temperatura de 40°F o bajo.

### **Cómo ajustar para altitud**

Los tiempos de procesar dado en las recetas específicas son para altitudes de 1.000 pies o menos. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores que 1.000 pies, procesa a 15 libras de presión. El tiempo de procesar es el mismo.

### **Recetas de enlatar con presión: Los mariscos y el pescado**

#### **Almejas enteras o picadas**

Conserve las almejas sobre hielo hasta que está listo para enlatarlas. Restriegue las conchas por completo y enjuáguelas.

**Empaque en calor:** Cocine las almejas al vapor durante 5 minutos, ábralas y retire la carne de cada una, conservando el jugo. Lave la carne en una salmuera usando 1½ a 3 cucharadas de sal a cada galón de agua; enjuáguela. Cubra la carne con agua hirviendo que tiene 2 cucharadas de jugo de limón o ½ cucharadita de ácido cítrico a galón. Hiérvala durante 2 minutos y escúrrala.

Para picar las almejas, múelalas en un robot de cocina o un molinillo de carnes. Caliente el jugo conservado al hervir. Empaque las almejas holgadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Agregue el jugo caliente y, si es necesario, el agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las media pintas durante 60 minutos y las pintas durante 70 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## **Pescado (salmón, trucha, fletán y otros pescados, salvo atún)**

Quite la cabeza, la cola y las aletas del pescado. Lávelo en el agua fría.

**Empaque en crudo:** Divida el pescado a lo largo y córtelo en trozos apropiados para el tamaño del frasco usado. Puede dejar los huesos y piel, si prefiere, salvo para el mero, de lo debe de quitarlos. Empaque el pescado apretadamente a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Si usa a sal, usa solamente la para enlatar y agregue ½ cucharadita a cada media pinta o 1 cucharadita a cada pinta. **NO AGREGUE EL LÍQUIDO.** Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las media pintas y las pintas durante 100 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## **Atún**

Quite todas las vísceras y limpie el atún por completo. Puede enlatarlo crudo o precocinado. La precocción quite la mayoría de los aceites naturales con un sabor fuerte.

**Empaque en calor:** Posicione el atún, estómago abajo, sobre una rejilla en el fondo de un olla grande para hornear. Hornea a una temperatura de 350°F durante 1 hora. Refrigere el atún cocinado toda la noche para endurecerlo. Al próximo día, quite la piel y separe la carne, cortando fuera de los huesos. Quite y tire los huesos, las bases de las aletas y la carne oscura. Corte la carne en trozos transversos apropiados para el tamaño del frasco usado.

Si usa a sal, usa solamente la para enlatar y agregue ½ cucharadita a cada media pinta o 1 cucharadita a cada pinta. Empaque el atún, empujando suavemente para hacer un empaque sólido, a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue el agua o el aceite a los frascos, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

**Empaque en crudo:** Quite la piel. Separe la carne en cuartos, cortando fuera de los huesos. Quite y tire los huesos, las bases de las aletas y la carne oscura. Corte la carne en trozos transversos apropiados para el tamaño del frasco usado. Si usa a sal, usa solamente la para enlatar y agregue ½ cucharadita a cada media-pinta o 1 cucharadita a cada pinta.

Empaque el atún, empujando suavemente para hacer un empaque sólido, a los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. **NO AGREGUE EL LÍQUIDO.** Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las media pintas y las pintas durante 100 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

---

## **Cómo enlatar con presión los caldos y las sopas**

---

**Enlatando con presión es la única manera de enlatar seguramente en casa los caldos y las sopas.** Puede enlatarlos de manera rápida y fácil. Por lo general, las sopas con verduras son más satisfactorias si enlatan separados el caldo y las verduras y los combinan al tiempo de servir.

### ***Recetas de enlatar con presión: Los caldos y las sopas***

#### **Caldo de carne de res**

Parta o casque los huesos recién cortados del res para mejorar la extracción del sabor. Enjuáguelos.

**Empaque en calor:** Ponga los huesos en una olla grande y cúbralos con agua. Ponga la tapa en su lugar y cocínelos a calor bajo durante 3 o 4 horas y retírelos. Enfía el caldo; quite y tire la grasa. Quite los trozos de carne de los huesos y agregue al caldo, si prefiere.

Recaliente el caldo hasta que hierva. Llene los frascos calientes con caldo caliente, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## Caldo de pollo

Empaque en calor: Ponga los huesos grandes del cuerpo en una olla grande; agregue bastante agua para cubrirlos. Ponga la tapa en su lugar y cocínelos a calor bajo durante 30 a 45 minutos, o hasta que la carne separe fácilmente de los huesos. Retire los huesos. Enfía el caldo; quite y tire la grasa. Quite los trozos de carne de los huesos y agréguelos al caldo, si prefiere.

Recaliente el caldo hasta que hierva. Llene los frascos calientes con caldo caliente, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

## Sopas con las verduras, los frijoles o arvejas secos, las carnes o los mariscos

Seleccione las verduras, los frijoles o arvejas secos, las carnes o los mariscos que prefiere usar en las sopas. Asegúrese de que cada ingrediente tenga sus propias recomendaciones evaluadas para ser enlatado en casa. Nunca use los ingredientes para que no hayan recomendaciones evaluadas y científicas para el enlatar en casa.

**¡AVISO!** Para cumplir con las normas del USDA, nunca agregue los fideos ni otras pastas, el arroz, la harina, la nata, la leche ni otros espesantes a las sopas enlatadas en casa ya que los tiempos de procesar no pueden ser adecuados.

Empaque en calor: Prepare las verduras, las carnes (incluso las de ave) y los mariscos como instruido en las instrucciones para empacar en calor para cada ingrediente individual. Si usa los frijoles o arvejas secos, rehidrátelos antes de agregarlos a los otros ingredientes según las instrucciones de la página 17.

Combine juntos los ingredientes sólidos con el caldo de carne y los tomates; vierta bastante agua para cubrirlos y hiérvalos durante 5 minutos. Condimentelos al gusto con la sal. Llene los frascos a la mitad con los ingredientes sólidos y luego agregue el líquido para la sopa, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro.

Procese a 10 libras de presión, las pintas durante 60 minutos y los cuartos durante 75 minutos. Si la sopa tiene los mariscos, procese las pintas y los cuartos durante 100 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 1.000 pies, procese a 15 libras de presión.

---

## Cómo enlatar con agua hirviendo los alimentos

---

**Nota:** En su enlatadora de 16 cuartos, puede enlatar con agua hirviendo solamente los frascos pintas y media pintas. No hay bastante espacio para enlatar con agua hirviendo los frascos cuartos.

Si usa su enlatadora de 23 cuartos sobre una estufa de vitrocerámica eléctrica y enlata con agua hirviendo los frascos cuartos, consulte con el fabricante de la estufa si hay restricciones de peso. La enlatadora llenada al máximo pesa más de 50 libras.

1. Posicione la rejilla sobre el fondo interior de la enlatadora y llene la enlatadora a la mitad con agua.
2. Retire el tapón de sobrepresión y el regulador de presión de la tapa y déjelos a un lado.
3. Caliente el agua a la temperatura de 140°F para alimentos empacado en crudo y a la temperatura de 180°F para alimentos empacado en calor.
4. Con un levantador de frascos, posicione los frascos llenados, con las tapaderas de dos piezas ajustadas según las instrucciones del fabricante, sobre la rejilla ya puesto en la enlatadora.
5. Compruebe el nivel de agua. Agregue más agua hirviendo, si es necesario, para que el nivel del agua esté un mínimo de 1 pulgada encima de las tapaderas de los frascos.
6. Mire a través del tubo de ventilación para verificar que esté limpio y no bloqueado antes de posicionar la tapa en su lugar. Para limpiarlo, pase un cepillo pequeño o limpiador de cepillos entre su apertura; véase a la página 7.
7. Posicione la tapa en la enlatadora, alineando la marca **V** con la marca invertida del asa del cuerpo (Fig. H, página 7). **Las asas de la tapa tienen que estar arriba de las del cuerpo. No las fuerce más allá que esta posición.**
8. Ajuste el calor de su estufa a la más alta y caliente hasta que el agua hierve con fuerza.
9. Ponga un temporizador con los minutos requeridos por una receta específica y evaluada científicamente.
10. Reduzca el calor para mantener un hervor gentil durante todo el tiempo de procesar.
11. Agregue más agua hirviendo, si es necesario, para mantener el nivel de agua encima de las tapaderas de los frascos.
12. Cuando cumple el tiempo recomendado, apague el calor y retire la tapa de la enlatadora. Deje de enfriarse durante 5 minutos.

13. Usando un levantador de frascos, retire los frascos, levantándolos directamente vertical de la enlatadora. Tenga cuidado de no inclinarlos, lo cual puede resultar en el perder de líquido. Posiciónelos en una posición vertical sobre una toalla o una rejilla de enfriar, fuera de los corrientes de aire.

No reajuste los aros. Deje que los frascos se enfríen de manera natural. Compruebe los sellos no más temprano que 12 horas pero no más tarde que 24 horas del fin del procesar. Véase la información “Después del enlatar” de las páginas 5 y 6.

14. Al cumplir el enlatar, deje de enfriarse por completo la enlatadora antes de limpiarla.

### **Recetas de enlatar con agua hirviendo**

*Puede enlatar con agua hirviendo seguramente en casa las recetas de las páginas 23 y 24. No las enlate con presión ya que la calidad de los alimentos no será aceptable.*

**Importante:** Debido a que el tiempo de procesar es menos que 10 minutos, tiene que esterilizar los frascos al enlatar las recetas marcadas con ♦. Para esterilizarlos, hiérvalos durante 10 minutos. Si vive en una altitud de 1.000 pies o mayor, hierva los frascos 1 minuto adicional para cada aumenta de 1.000 pies en altitud. Si prefiere, en vez de esterilizar los frascos, puede aumentar el tiempo de procesar a 10 minutos. Este tiempo adicional no daña a la mayoría de geles.

**Recuerda:** Si su altitud es mayor que 1.000 pies, tiene que ajustar el tiempo de procesar; véase a las páginas 10 y 13. Para saber en cómo enlatar las frutas y los tomates con agua hirviendo, véase a las páginas 10 a 15.

### **Pepinillos encurtidos al eneldo y empacado en fresco rápidamente**

8 libras de pepinos para encurtir de 3 a 5 pulgadas	2 cucharadas de especias enteras para encurtir
2 galones de agua	3 cucharadas de semillas enteros de mostaza (1 cucharadita cada pinta)
1¼ tazas de sal para enlatar o encurtir (dividido)	14 cabezas de eneldo fresco (1½ cabezas cada pinta) O 4½ cucharadas de semillas de eneldo (1½ cucharaditas cada pinta)
1½ cuartos de vinagre (acidez de 5%)	
¼ taza de azúcar blanco	
2 cuartos de agua	

Lave los pepinos. Corte una rebanada de 1/16 pulgada del extremo con flor y tírelo, pero deje sujetado ¼ pulgada del tallo. Disuelva ¾ taza de sal en 2 galones de agua. Vierta esta mezcla sobre los pepinos y déjelos en remojo durante 12 horas; escúrralos. En una olla grande, combine juntos el vinagre, ½ taza de sal, el azúcar y 2 cuartos de agua. Encierre las especias para encurtir en una tela limpia y blanca y agréguelas al líquido. Calientelas al hervir.

Llene los frascos calientes con los pepinos. Agregue 1 cucharadita de semilla de mostaza y 1½ cabezas de eneldo fresco a cada pinta. Cúbralos con el líquido hirviendo para encurtir, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese las pintas durante 10 minutos y los cuartos durante 15 minutos.

*Obtiene aproximadamente 7 a 9 pintas*

### **Salsa de tomates para meter**

Esta receta funciona lo mejor con los tomates para hacer purés, como el roma. Los tomates para ensalada, como lo de pera o el corazón de buey, requieren un periodo inicial de cocción más largo para obtener una consistencia deseable.

7 cuartos de tomates, sin piel y centro, picados	2 cucharadas de sal
5 tazas de cebollas picadas	1 cucharada de pimienta negra
4 tazas de chiles verdes largos, sin semillas y picados	<i>Ingredientes opcionales:</i>
½ taza de pimientos jalapeño, sin semillas y picados	3 cucharadas de hojas de orégano
6 dientes de ajo, picados finamente	2 cucharadas de comino molido
2 tazas de jugo de limón o de lima, en botella	2 cucharadas de cilantro fresco

**¡AVISO!** Lleve los guantes para preparar los alimentos y no toque la cara cuando maneje o corte los pimientos picantes. Si no lleva los guantes, lave las manos por completo con agua y el jabón antes de tocar la cara o los ojos.

No tiene que pelar los jalapeños. La piel de los chiles verdes largos puede ser dura. Si decide pelar los chiles, lávelos y séquelos; córtelos a lo largo para que el vapor pueda escaparse. Póngalos en un horno puesto a una temperatura de 400°F o bajo un asador durante 6 a 8 minutos hasta que las pieles se burbujan. Después de que la piel se burbujea, póngalos en una olla y cúbralos con un paño húmedo. Déjelos de enfriarse algunos minutos antes de pelarlos. Tire las semillas y pique los chiles.

Lave los tomates y métalos en el agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que las pieles separen. Métalos en el agua fría y quite las pieles y los centros. Combine juntos los tomates, las cebollas, los chiles, los jalapeños, el ajo, el jugo, la sal y la pimienta negra en una olla grande y llévelos al hervir, revolviéndolos frecuentemente. Reduzca el calor y cocínelos a calor lento durante 10 minutos. Si los usa, agregue el orégano, el comino y el cilantro a la salsa y cocínela a calor lento durante 20 minutos, revolviéndola de vez en cuando.

Ponga la salsa caliente a los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y ségurelo en su lugar con el aro. Procese las pintas durante 15 minutos.

*Obtiene aproximadamente 16 a 18 pintas*

## Mantequilla de manzana ♦

Para los mejores resultados, use las manzanas de tipo Jonathan, Winesap, Stayman, Golden Delicious o McIntosh.

8 libras de manzanas	2½ tazas de azúcar moreno envasado
2 tazas de sidra de manzana	2 cucharadas de canela molida
2 tazas de vinagre	1 cucharada de clavos molidos
2¼ tazas de azúcar blanco	

Lave las manzanas y quite el pedúnculo. Córtelas en cuartos y quite los centros. Cocínelas lentamente en la sidra de manzana y el vinagre hasta que se hacen tiernas. Páselas por un colador, un molinillo de alimentos o un escurridor. Cocine la pulpa de manzana con el azúcar blanco, el azúcar moreno, la canela y los clavos, revolviéndolos frecuentemente.

Para ver si está lista, retire una cucharada de mantequilla y manténgala fuera del vapor durante 2 minutos. La mantequilla está lista si se queda redonda en la cucharada. Otra manera de comprobarla es poner una cantidad pequeña sobre un plato. Está lista para enlatar cuando el líquido no se separa de la mantequilla redonda.

Ponga la mantequilla caliente a los frascos calientes, dejando ¼ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro. Procese las media pintas y las pintas durante 5 minutos.

*Obtiene aproximadamente 9 pintas*

*Se adaptó la receta para mantequilla de manzana del folleto "Complete Guide to Home Canning," Boletín informático de agricultura No. 539, USDA, revisado 2009. Centro nacional para conservar en casa los alimentos.*

## Mermelada de ruibarbo y fresas ♦

1 taza de ruibarbo de tallo rojo, cocinado (1 libra de ruibarbo y ¼ taza de agua)	6½ tazas de azúcar blanco
2½ tazas de fresas picadas (1½ cuartos)	1 paquete de pectina líquida

### *Para preparar la fruta*

Lave el ruibarbo y rebánelo finamente o píquelo; no lo pele. Póngalo en una olla, agregue el agua y ponga la tapa en su lugar. Cocínelo a calor lento hasta que se hace tierno, aproximadamente 1 minuto. Agrupe las fresas y lave las bien maduras. Quite la parte arriba y los pedúnculos, y luego macháquelas.

### *Para hacer la mermelada*

Ponga la fruta preparada en una olla grande y agregue el azúcar, revolviéndolos bien. Usando un calor alto, caliéntelos y revuélvalos frecuentemente, llevándolos rápidamente al hervir fuerte, uno que no desaparece al revolver. Hiérvalos así durante 1 minuto, revolviendo frecuentemente.

Retírelos del calor, agregue la pectina y revuélvalos. Quite la espuma si es necesario. Inmediatamente ponga la mermelada caliente a los frascos calientes, dejando ¼ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro. Procese las media pintas y las pintas durante 5 minutos.

*Obtiene aproximadamente 7 a 8 media pintas*

## Mermelada de uvas ♦

5 tazas de jugo de uva (3½ libras de uvas y 1 taza de agua)	1 paquete de pectina en polvo
	7 tazas de azúcar blanco

### *Para preparar el jugo*

Agrupe, lave y quite los pedúnculos de las uvas bien maduras. En una olla grande, machaque las uvas y agregue bastante agua para cubrirlas. Ponga la tapa en su lugar y llévalas a hervir. Reduzca el calor y cocínelas a calor lento durante 10 minutos.

Viértalas en una bolsa húmeda para hacer mermelada. En un lugar fresco, sostenga la bolsa sobre un tazón grande para escurrir el jugo durante toda la noche sin tocar. Al próximo día, pásela por una capa doble de estopilla húmeda para quitar cualquier cristal que se ha acumulado durante el escurrimiento.

### *Para hacer la mermelada*

En una olla grande, mezcle juntos el jugo y la pectina, revolviéndolos bien. Usando un calor alto, caliéntelos y revuélvalos con frecuencia, llevándolos rápidamente al hervir fuerte, uno que no desaparece al revolver. Agregue el azúcar, continúe revolviéndolos y llévalos al hervir fuerte otra vez. Hiérvalos así durante 1 minuto, revolviendo frecuentemente.

Retire la mermelada del calor y quite la espuma rápidamente. Inmediatamente ponga la mermelada caliente a los frascos calientes, dejando ¼ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Limpie el borde de los frascos. Posicione el disco metálico y segúrelo en su lugar con el aro. Procese las media pintas y las pintas durante 5 minutos.

*Obtiene aproximadamente 8 media pintas*

*Se adaptó las dos recetas para mermelada del folleto "How to Make Jellies, Jams, and Preserves at Home," Boletín informático de casa y jardín No. 56. Oficina de servicio agrícola, Departamento de agricultura de los Estados Unidos. Centro nacional para conservar en casa los alimentos, junio 2005.*

---

**Este es el fin de la información para enlatar en casa.** Para ver más información, visítenos a la red a [www.GoPresto.com/content/canning](http://www.GoPresto.com/content/canning). La información de las páginas 25 a 36 refiere a la cocción a presión.

---

## Cómo cocinar a presión los alimentos

---

Para obtener los mejores resultados cada vez, siga con mucho cuidado estas instrucciones paso por paso para cocinar a presión. Puede ser útil si usted refiere a las figuras de las piezas de la enlatadora de las páginas 2 y 3.

1. Prepare los ingredientes según las instrucciones de la receta seleccionada para cocinar a presión. Vierta el líquido requerido en la enlatadora, como indicado en la receta o tabla de cocción. Por lo general, va a usar agua. Sin embargo, algunas recetas usan otros líquidos como caldo, jugo o vino.
2. Posicione la rejilla dentro de la enlatadora, si la receta requiere su uso; véase a los “Consejos útiles” de la página 27.
3. **Importante:** Mire a través del tubo de ventilación para verificar que no está bloqueado (Fig. E, página 7). Refiérase a la información de seguridad de la página 26. Verifique que el tapón de sobrepresión está montado de manera correcta (Fig. M, página 9) en la tapa y que ambas piezas del tubo del cierre están ajustadas seguramente (Fig. N, página 9).
4. Posicione la tapa de la enlatadora, alineando la marca **V** de la tapa con esa marca invertida del asa del cuerpo (Fig. H, página 7). Presione hacia abajo en las asas de la tapa para comprimir el anillo hermético y tuerce en la dirección indicada para cerrar (en sentido con las agujas del reloj) hasta que las asas de la tapa se centra arriba de las asas del cuerpo. **No tuerce la tapa más que esto punto.**
5. Posicione la enlatadora solamente sobre un quemador y una estufa niveles. El uso con un quemador o una estufa inclinados afecta el funcionamiento normal del regulador. Si usa una estufa vitrocerámica o de bobina eléctrica, use el elemento más cerca al diámetro de 8 pulgadas del fondo de la enlatadora, lo cual es la porción en contacto con el elemento.

Nunca use la enlatadora al aire libre sobre un quemador de gas propano líquido o estufa de gas más que 12.000 BTUs.

**¡AVISO!** Un quemador demasiado grande o más que 12.000 BTUs ablanda la enlatadora, resultando en el alabeo del fondo de la enlatadora. Puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.

6. Posicione el regulador completo sobre el tubo de ventilación. Usando un nivel de calor bastante alto, caliente la enlatadora hasta que el regulador empieza mecerse. Ajuste el calor para mantener un movimiento suave y lento. Para verlo, visítenos a la red a [www.GoPresto.com/ppc/rocking](http://www.GoPresto.com/ppc/rocking).

Si el regulador se mece con demasiada fuerza, el vapor en exceso se escape, resultando en que demasiado líquido se evapora y los alimentos pueden chamuscarse. **Nunca deje la enlatadora sin atención cuando cocina a temperaturas altas.** Puede hervir hasta secarse y sobrecalentarse, lo que puede alabeo el fondo de la enlatadora.

7. El tiempo de cocción empieza cuando el regulador empieza mecerse suavemente. Cocine durante el periodo de tiempo indicado en la receta o tabla de cocción. Al fin del tiempo de cocción, apaga el quemador y retire la enlatadora del quemador.

**ATENCIÓN:** Levanta la enlatadora para retirarla para que no raje ni dañe la estufa.

8. Reduzca la presión según las instrucciones de la receta.

Si la receta dice “deje que la presión reduzca por sí misma,” deje de enfriarse a un lado la enlatadora hasta que se haya reducida por completo la presión.

Si la receta dice “enfríe la enlatadora de forma rápida,” enfríe la enlatadora bajo un chorro de agua corriente o vierta agua fría sobre ella.

**ATENCIÓN:** No posicione la enlatadora caliente en un fregadero moldeado ya que puede dañar el fregadero. En cambio, posicione la enlatadora sobre una rejilla de enfriar dentro del fregadero.

La presión está completamente reducida cuando el tubo del cierre se baja. Si el tubo del cierre se queda levantado, todavía hay presión. Siga enfriando la enlatadora hasta que el tubo del cierre se baja.

9. Cuando la presión está completamente reducida, retire el regulador del tubo de ventilación. Siempre retire el regulador antes de abrir la tapa.

10. Para retirar la tapa, gírela en sentido contrario al reloj hasta que la marca invertida del asa del cuerpo alinea con la marca **V** de la tapa. Cuando abre la enlatadora, levante la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted.

**¡AVISO!** Si parece que la tapa pegue o es difícil girar, **no la fuerce abrir.** El pegamiento puede indicar que todavía haya presión dentro de la enlatadora. Enfríe la enlatadora hasta que el tubo del cierre se baja y la tapa gira fácilmente.

11. 10. Retire y sirva los alimentos. Deje que la enlatadora se enfría por completo antes de limpiarla.

## Información importante de seguridad

Cocinando a presión le ayuda en preparar alimentos deliciosos rápidamente. Si la usa de manera apropiada, la enlatadora es uno de los productos para el hogar más seguros de la cocina.

**¡ADVERTENCIA!** Para garantizar un funcionamiento seguro, asegúrese de que siempre cumpla con estas reglas básicas cada vez que usa la enlatadora. La falta de seguirlas puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.

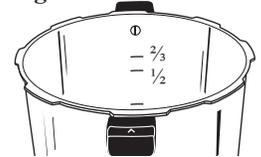
1. **Nunca llene en exceso la enlatadora.** Se diseñó el regulador para mantener la presión de cocción a un nivel seguro. Libera la presión excesiva a través del tubo de ventilación mientras se mece. Muchos alimentos se expanden durante la cocción. Si llena en exceso su enlatadora, la expansión de los alimentos puede resultar en la obstrucción del tubo de ventilación. Si el tubo se obstruye, no puede liberar la presión excesiva como se lo diseñó.

Hay algunos alimentos, como el arroz, los granos, los frijoles y arvejas secos y las sopas, que se expanden tanto o se espuman y se chisporrotean cuando cocinarlos que nunca debe de llenar la enlatadora más que la línea de llenado de  $\frac{1}{2}$ . Para otros alimentos, nunca la llene más que la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$ .

Para su conveniencia, ambas líneas de llenado son indicadas con hendiduras en la superficie interior del cuerpo (Fig. O). La hendidura más arriba indica la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  y la del medio indica la línea de llenado de  $\frac{1}{2}$ . La hendidura más baja indica el nivel de 3 cuartos de agua que usa cuando enlata con presión.

Además, cada sección de recetas le da más información del nivel máximo para cada tipo de alimento.

Fig. O



2. **Siempre agregue un líquido de cocción.** Si deja una enlatadora vacía sobre un quemador caliente, o si una enlatadora hierve hasta secarse y queda sobre un quemador caliente, la enlatadora se sobrecalienta, resultando en que ella se mancha o se albea o en daños materiales a la estufa.
3. **Siempre mire a través del tubo de ventilación antes de usar la enlatadora** para verificar que no está bloqueado. Si el tubo de ventilación está bloqueado, no puede funcionar como diseñado y por eso no puede liberar la presión excesiva. La presión puede aumentar hasta niveles peligrosos. Para limpiar el tubo de ventilación, pase un cepillo pequeño o limpiador de tubos a través de la abertura y limpie la tuerca del tubo como indicado (Fig F y Fig G, página 7).
4. **Siempre cierre por completo la enlatadora.** La enlatadora está cerrada por completo cuando las asas de la tapa se encuentran arriba de las asas del cuerpo. Su enlatadora tiene sujeciones en la tapa y el cuerpo que sujete la tapa en su lugar cuando está cerrada por completo.

Sin embargo, si la enlatadora no se cierra por completo, las sujeciones no traban la tapa sobre el cuerpo. Es posible que se acumule presión dentro de la enlatadora y dicha presión puede forzar la tapa de su lugar, resultando en lesiones corporales o daños materiales. Siempre asegúrese de que las asas de la tapa se encuentren arriba de las asas del cuerpo. No gire la tapa más allá que el alineado de las asas.

5. **Nunca abra la enlatadora cuando tiene presión.** El tubo del cierre muestra visualmente el estado de presión dentro de la enlatadora. Cuando está levantado, hay presión. Cuando está bajado, no hay presión y puede abrir la enlatadora. Si la abre antes de que toda la presión se haya reducida, el contenido de la enlatadora brota violentamente y puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.
6. **Reemplace el anillo hermético y el tapón de sobrepresión si se endurecen, se deforman, se rajan, se desgastan o se pican o si se hacen blandos y pegajosos.** Siempre reemplace el tapón de sobrepresión cuando reemplace el anillo hermético. Ambas piezas están hecho de caucho; cuando son nuevas, son blandas y flexibles. Con el tiempo, depende de la frecuencia y el tipo de uso, el caucho se hace duro y rígido. Tiene que reemplazar ambos el anillo y el tapón cada 3 años.

El tapón de sobrepresión es una válvula secundaria para liberar la presión. Se lo diseñó para desenganchar de la tapa para liberar la presión excesiva si el tubo de ventilación se obstruya. Cuando se hace duro y rígido, pierde la capacidad de actuar como válvula secundaria. Tiene que reemplazarlo inmediatamente.

Si el tapón se desenganche de la tapa debido a la presión excesiva mientras enlata o cocina, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441 para ayuda en determinar por qué se lo pasó. **No intente de usar el tapón desenganchado.**

7. **Siempre siga las instrucciones de preparación que se encuentran en este instructivo cuando cocina a presión los frijoles y arvejas secos.** Durante la cocción, estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación. Por eso, tienen que ser remojados y cocinados según las instrucciones de la página 32 para minimizar la espuma durante la cocción.
8. **Nunca cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas en mitades, las sopas en polvo ni los frijoles y arvejas secos que no se encuentran en la tabla de la página 32.** Estos alimentos se expanden tanto debido a la espuma y el chisporrotear que nunca deben de cocinarlos a presión.

---

## Consejos útiles para cocinar a presión

---

- Puede adaptar sus recetas favoritas para cocinarlas a presión si sigue las instrucciones generales de este instructivo para el tipo de alimento que cocina. Reduzca el tiempo de cocción por dos-terceras ya que la cocción a presión es más rápida que métodos de cocción comunes. Debido a que la evaporación es mínima, reduzca la cantidad de líquido usado. Agregue 2 tazas más líquido que lo deseado en su plato final. Siempre tiene que haber agua u otro líquido en la enlatadora, a fin de producir el vapor necesario.
- Use la rejilla para cocinar los alimentos fuera del líquido de cocción. Cuando cocina los alimentos fuera del líquido, los sabores no se mezclan. Por lo tanto, es posible cocinar varios alimentos al mismo tiempo, si tienen tiempos de cocción similares. Si prefiere mezclar los sabores, no use la rejilla.
- Cuando se calienta el cuerpo de la enlatadora, el metal expande. Por eso, puede ser difícil cerrar la tapa sobre un cuerpo caliente. Cuando eso ocurre, deje que la enlatadora se enfríe un poco y luego intente poner la tapa en su lugar de nuevo.
- Los alimentos cocinan rápidamente en la enlatadora. Para evitar la sobrecocción, es importante medir el tiempo con precisión.
- Si hay más líquido que lo preferido en el plato final, cocínelo a calor bajo hasta que evapore el líquido en exceso.
- Cuando cocine a presión en las altitudes mayores, necesita aumentar el tiempo de cocción un 5% por cada 1.000 pies más que los primeros 2.000 pies. Si sigue esta regla, tiene que incrementar los tiempos de cocción en la siguiente manera:

3,000 pies ... 5%	5,000 pies ... 15%	7,000 pies ... 25%
4,000 pies ... 10%	6,000 pies ... 20%	8,000 pies ... 30%

- Si tiene preguntas respecto a las recetas o los tiempos, visítenos en la red a [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com) o llámanos a 1-800-877-0441.

---

## Cómo cocinar a presión las carnes

---

Puede preparar fácilmente carne sabrosa y tierna en la enlatadora. Un paso importante es dorar la carne al punto crocante por todos lados para conservar los jugos naturales. Se cocinan las recetas de carnes a 15 libras de presión.

El tiempo de cocción varía según la distribución de la grasa y los huesos, la dureza, el tamaño y espesor del corte, el grado y corte de la carne y la manera en que la carne queda en la enlatadora. Una carne enrollada para asar requiere más tiempo de cocción por cada libra que una con hueso. Una carne para asar corta y gruesa requiere más tiempo de cocción que una larga y flaca. Debido a la diferencia de espesor, una carne para asar pequeña y gruesa requiere más tiempo de cocción por cada libra que una flaca de más peso.

Al fin del tiempo de cocción, puede reducir la presión de manera rápida para los bocaditos de carne. Por lo tanto, cuando cocina los cortes más grandes, reduzca la presión por sí misma para asegurar que la presión está reducida en ambas la carne y la enlatadora.

**No sobrepase el nivel de llenado de  $\frac{2}{3}$  de la enlatadora.**

*Estas recetas son pensadas para cocinar a presión. No debe de enlatarlas.*

### Recetas de cocinar: Las carnes

#### Guiso de carne de res

4 libras de carne de res, en trozos de 1 pulgada	3 tazas de tomates
3 cucharadas de aceite vegetal	Sal y pimienta negra
12 papas en mitades	2 tazas de agua
4 cebollas en rebanadas	* * * * *
12 zanahorias en mitades	3 cucharadas de harina
3 tazas de judías verdes	$\frac{3}{4}$ taza de agua

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio y dore la carne. Agregue las papas, las cebollas, las zanahorias, las judías verdes y los tomates. Condimente al gusto con la sal y la pimienta negra. Agregue el agua. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 8 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Mezcle la harina con  $\frac{3}{4}$  taza de agua y vierta en el guiso para espesarlo.

*15 a 18 porciones*

#### Carne de res a la cacerola

9 libras de paleta o tapa de res	Sal y pimienta negra
3 cucharadas de aceite vegetal	2 cebollas en rebanadas
4 tazas de agua	2 hojas de laurel

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien y retírela. Vierta el agua en la enlatadora. Posicione la rejilla y la carne dentro de la enlatadora. Condimente con la sal y la pimienta negra. Agregue las cebollas y las hojas de laurel. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 45 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*15 a 18 porciones*

### Carne de res guisada

9 libras de paleta o tapa de res sin hueso	1 taza de nabos picados
3 cucharadas de aceite vegetal	1 taza de zanahorias, picadas
Sal y pimienta negra	3 cebollas, picadas
4 tazas de agua	1 taza de apio picado

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de todos lados. Condimente con la sal y la pimienta negra. Agregue el agua, los nabos, las zanahorias, las cebollas y el apio. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 40 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*15 a 18 porciones*

### Carne de res italiano

9 libras de paleta o tapa de res	3 hojas de laurel
3 cucharadas de aceite vegetal	1 cucharada de sal, o al gusto
3 cebollas, picadas	3 latas de 6 onzas de paté de tomate
2 tazas de apio, picado	2½ tazas de caldo de res
3 zanahorias, picadas	1½ tazas de vino tinto
2 tazas de champiñones en rebanados	

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de todos lados. Agregue las cebollas, el apio, las zanahorias, los champiñones, las hojas de laurel y la sal. Mezcle el paté de tomate con el caldo y el vino; vierta sobre la carne. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 35 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Espese la salsa de carne, si prefiere.

*15 a 18 porciones*

### Chuletas de cerdo con verduras

15 chuletas de cerdo, ¾ pulgada de espesor	15 papas
3 cucharadas de aceite vegetal	15 zanahorias
Sal y pimienta negra	4 tazas de agua

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne de todos lados. Condimente con la sal y la pimienta negra. Agregue las papas, las zanahorias y el agua. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 a 12 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*15 porciones*

### Costillas cortas de res

10 libras de costillas cortas de res, en trozos para servir	2 tazas de tomates
3 cucharadas de aceite vegetal	1 cucharada de sal, o al gusto
3 cebollas, picadas	1 cucharadita de pimienta negra
1 taza de apio picado	4 tazas de agua
1 pimiento verde, picado	

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de todos lados. Agregue las cebollas, el apio, el pimiento verde, los tomates, la sal, la pimienta negra y el agua. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 40 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*15 a 18 porciones*

### Bistec suizo

12 libras de bistec de cadera de 1 pulgada de espesor, en trozos para servir	2 cebollas, picadas
3 cucharadas de aceite vegetal	1 pimiento verde, picado
Sal y pimienta negra	4 tazas de jugo de tomate

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de ambos lados. Agregue la sal, la pimienta negra, las cebollas, el pimiento verde y el jugo de tomate. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 15 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*24 porciones*

## Carne de cerdo asada

- |                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| 6 libras de carne de cerdo para asar | 2 cebollas en rebanadas |
| 2 cucharadas de aceite vegetal       | 4 tazas de agua         |
| Sal y pimienta negra                 |                         |

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de todos lados. Condimente con la sal, la pimienta negra y las cebollas en rebanadas; agregue el agua. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 60 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 a 15 porciones*

## Costillas de cerdo con chucrut

- |                                                       |                                        |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 6 libras de costillas de cerdo, en trozos para servir | 3 cuartos de chucrut                   |
| 3 cucharadas de aceite vegetal                        | 3 cucharadas de azúcar moreno envasado |
| Sal y pimienta negra                                  | 4 tazas de agua                        |

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de todos lados. Condimente con la sal y la pimienta negra. Ponga el chucrut sobre las costillas y espolvoree con el azúcar morena. Agregue el agua. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 15 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 porciones*

## Costillas de cerdo con salsa barbacoa

- |                                                        |                                      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 libras de costillas de cerdo, en trozos para servir | 1 taza de vinagre                    |
| Sal y pimienta negra                                   | 2 cucharadas de salsa Worcestershire |
| Pimentón                                               | 1 cucharadita de chile en polvo      |
| 3 cucharadas de aceite vegetal                         | 1 cucharadita de semillas de apio    |
| 4 cebollas en rebanadas                                | 1 taza de agua                       |
| 2 tazas de ketchup                                     |                                      |

Condimente las costillas con la sal, la pimienta negra y el pimentón. Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de todos lados. Agregue las cebollas. Combine el ketchup, el vinagre, la salsa Worcestershire, el chile en polvo, las semillas de apio y el agua; vierta sobre la carne en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 15 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 a 15 porciones*

## Salsa para espaguetis con carne de res

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 6 libras de carne de res molida | 3 cuartos de jugo de tomate           |
| 4 cebollas, picadas             | 3 latas de 12 onzas de paté de tomate |
| 2 tazas de apio picado          | ¼ taza de azúcar blanco               |
| 2 pimientos verdes, picados     | 2 cucharadas de orégano seco          |
| 4 dientes de ajo, picados       | ½ cucharadita de pimienta picante     |
| 1 cucharada de sal, o al gusto  |                                       |

Caliente la enlatadora y dore la carne de res molida. Agregue las cebollas, el apio, los pimiento verdes, el ajo, la sal, el jugo de tomate, el paté de tomate, el azúcar blanco, el orégano y la pimienta picante. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Sirva la salsa sobre el espagueti y espolvoree con queso parmesano.

*20 a 24 porciones*

## Chile con carne

- |                                             |                                                                       |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 6 libras de carne de res molida             | 1 cucharada de sal, o al gusto                                        |
| 4 cebollas, picadas                         | ½ cucharadita de pimienta picante                                     |
| 2 pimientos verdes, picados                 | 2 tazas de agua                                                       |
| 2 dientes de ajo, picados                   | *****                                                                 |
| 3 latas de 14 a 15 onzas de tomates         | 3 latas de 14 a 15 onzas de frijoles comunes, escurridos y enjuagados |
| 1 latas de 14 a 15 onzas de salsa de tomate |                                                                       |
| 2 cucharadas de chile en polvo              |                                                                       |

Caliente la enlatadora y dore la carne de res molida. Agregue las cebollas, los pimientos verdes y el ajo; dore solamente un poco. Agregue los tomates, la salsa de tomate, el chile en polvo, la sal, la pimienta picante y el agua. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 15 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue los frijoles comunes, revolviendo la mezcla hasta que caliente.

*18 a 20 porciones*

### Jamón cocinado con verduras

4 libras de jarrete de jamón	12 cebollas en mitades
4 tazas de agua	12 zanahorias en mitades
*****	1 repollo en trozos grandes
12 papas en mitades	½ cucharadita de pimienta negra

Ponga el jamón y el agua en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 20 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue las papas, las cebollas, las zanahorias, el repollo y la pimienta negra. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 8 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 porciones*

### Repollo relleno con carne de res

2 cabezas grandes de repollo	3 tazas de arroz cocinado
Agua caliente	3 tazas de leche
3 libras de carne de res molida	⅓ taza de azúcar moreno envasado
1 cucharada de sal, o al gusto	4 tazas de agua
¾ cucharadita de pimienta negra	

Meta las hojas de repollo en el agua caliente. Séquelas con una toalla o papel de cocina. Combine la carne, la sal, la pimienta negra, el arroz cocinado y la leche. Ponga 1 cucharada de la mezcla de la carne sobre cada hoja; enrolle la hoja alrededor de la carne y segura con un palillo. Posicione la rejilla y los rollos del repollo en la enlatadora. Espolvoree con el azúcar moreno y agregue el agua.

Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 a 15 porciones*

### Patatas de cerdo con chucrut y papas

9 libras de patas de cerdo	2 cuartos de chucrut
4 tazas de agua	12 papas en mitades
½ cucharadita de pimienta negra	2 cebollas, picadas
*****	

Ponga las patas de cerdo, el agua y la pimienta negra en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 45 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue el chucrut, las papas y las cebollas. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 a 15 porciones*

### Carne de res en conserva

12 libras de carne de res en conserva	3 dientes de ajo
4 tazas de agua	3 hojas de laurel

Corte los dientes de ajo en trozos pequeños y póngalos dentro de la carne de res con cuchillo. Posicione la carne y el agua en la enlatadora. Agregue las hojas de laurel. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 40 a 50 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*20 a 24 porciones*

### Guiso de cordero

6 libras de pechugas de cordero, en trozos de 1 pulgada	8 cebollas, picadas
3 cucharadas de aceite vegetal	3 pimientos verdes, picados
Sal y pimienta negra	2 cucharadas de salsa Worcestershire
12 zanahorias, en mitades	4 tazas de agua

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio y dore bien la carne de todos lados. Condimente con la sal y la pimienta negra. Agregue las zanahorias, las cebollas, los pimientos verdes, la salsa Worcestershire y el agua. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 8 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 porciones*

---

## Cómo cocinar a presión las carnes de ave

---

Se cocinan las recetas de carnes de ave a 15 libras de presión. Prueba las recetas a continuación y disfrute de las carnes de ave con una variedad de salsas. Puede preparar sus platos favoritos con las carnes de ave. Cuando quiere sellar los jugos naturales dentro de la carne de ave, dórela a calor intenso antes de cocinar a presión. Cuando quiere mezclar los sabores de los alimentos durante cocción, es mejor no dorar la carne de ave; solamente cocínela en el líquido indicado en la receta.

**No sobrepase el nivel de llenado de  $\frac{3}{4}$  de la enlatadora.**

*Estas recetas son pensadas para cocinar a presión. No debe de enlatarlas.*

### **Recetas de cocinar: Las carnes de ave**

#### **Pollo imperial**

- |                                             |                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| 9 libras de pollo, en trozos para servir    | 1 taza de almendras en rebanadas  |
| 3 cucharadas de aceite vegetal              | 4 latas de 4 onzas de champiñones |
| 1 cucharadita de sal, o al gusto            | 2 tazas de caldo de pollo         |
| $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra | 1 taza de vino blanco             |
| $\frac{1}{2}$ taza de cebollas picadas      |                                   |

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore el pollo. Condimente con la sal y la pimienta negra. Agregue las cebollas, las almendras, los champiñones con su líquido, el caldo de pollo y el vino. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión.

Deje que la presión reduzca por sí misma. Retire el pollo de la enlatadora y espese la salsa de carne. Si prefiere, sirva el pollo sobre el arroz caliente con la salsa de carne y las almendras tostadas sobre todo.

*15 a 18 porciones*

#### **Pollo entero guisado**

- |                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| 1 pollo entero de 3 a 5 libras | Sal y pimienta negra |
| 3 cucharadas de aceite vegetal | 3 tazas de agua      |

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio y dore el pollo de todos lados. Condimente con la sal y la pimienta negra. Retire el pollo. Vierta el agua en la enlatadora. Posicione la rejilla y el pollo en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*15 a 18 porciones*

#### **Pollo marengo**

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 9 libras de pollo, en cuartos        | 1 libra de champiñones, en rebanados |
| 1 cucharada de pimienta negra gruesa | 2 latas de 28 onzas de tomates       |
| 1 taza de harina                     | 2 dientes de ajo, picados            |
| 1 cucharadita de sal, o al gusto     | 2 tazas de vino blanco seco          |
| 3 cucharadas de aceite vegetal       |                                      |

Frote el pollo con la pimienta negra. Cubra en la harina y condimente con la sal. Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore el pollo. Agregue los champiñones, los tomates, el ajo y el vino. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Retire el pollo de la enlatadora. Espese la salsa de carne, si prefiere.

*15 a 18 porciones*

#### **Gallinetas en vino blanco**

- |                                             |                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 8 gallinetas                                | 2 tazas de vino blanco para cocinar          |
| 3 cucharadas de aceite vegetal              | 2 cucharaditas de caldo de pollo instantáneo |
| 1 cucharadita de sal                        | 1 cucharada de perejil picado                |
| $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra | 1 cucharadita de tomillo seco                |

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio y dore las gallinetas. Condimente con la sal y la pimienta negra. Combine el vino, el caldo, el perejil y el tomillo y vierta sobre las gallinetas. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 8 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*8 a 12 porciones*

## Pavo a la cazadora

9 libras de pavo, en trozos para servir  
3 cucharadas de aceite vegetal  
Sal y pimienta negra  
3 cebollas, picadas  
3 latas de 8 onzas de salsa de tomate

3 tazas de caldo de pollo  
1 cucharada de salsa Worcestershire  
2 hojas de laurel  
1 cucharadita de tomillo seco  
1 cucharadita de mejorana seca

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio y dore el pavo. Condimente con la sal y la pimienta negra. Agregue las cebollas, la salsa de tomate, el caldo de pollo, la salsa Worcestershire, las hojas de laurel, el tomillo y la mejorana. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

15 a 18 porciones

---

## Cómo cocinar a presión los frijoles y arvejas secos

---

La enlatadora resulta ideal para preparar rápidamente los frijoles y arvejas secos. Sin embargo, durante la cocción, los frijoles y arvejas secos tienden a hacer espuma, lo que podría obstruir el tubo de ventilación. Por lo tanto, es necesario que siga estas pautas de seguridad cuando los cocine a presión:

- Nunca llena la enlatadora más que el nivel de llenado de  $\frac{1}{2}$  con los frijoles, ingredientes y agua.
- Agregue 1 cucharada de aceite vegetal al agua de cocción.
- Deje que la presión reduzca por sí misma.

### Cómo remojarlos

Se recomienda remojar todos los frijoles y arvejas secos, salvo las lentejas y los frijoles de carita, a fin de lograr una cocción uniforme y quitar el almidón soluble en agua que produce gas. Puede remojarlos según el método tradicional o el rápido.

*Método tradicional:* Limpie y enjuague los frijoles. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor que la cantidad de frijoles. Déjelos en remojo durante 4 a 8 horas. Escúrralos.

*Método rápido:* Limpie y enjuague los frijoles. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor que la cantidad de frijoles. Lléalos al hervir y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del calor, cúbralos y déjelos en remojo durante 1 a 2 horas. Escúrralos.

### Cómo cocinarlos

Después de remojar los frijoles, enjuáguelos y retire las pieles flojas. Póngalos en la enlatadora. Agregue bastante agua fresca para cubrirlos y agregue 1 cucharada de aceite vegetal. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 15 libras de presión según los tiempos indicados en la tabla a continuación.

Cocina los frijoles y arvejas secos el tiempo más corto si los prefiere más firmes para ensaladas y guarniciones o cuando cocine menos que 2 tazas a la vez. Use el tiempo más largo para las sopas y los guisos. Después de que la cocción termina, deje que la presión reduzca por sí misma.

**No sobrepase el nivel de llenado de  $\frac{1}{2}$  de la enlatadora.**

*Estas recetas son pensadas para cocinar a presión. No debe de enlatarlas.*

### Tiempos de cocción para los frijoles y arvejas secos

Remoje todos los frijoles y arvejas secos, salvo las lentejas y los frijoles de carita, según la información arriba. Agregue 1 cucharada de aceite vegetal al líquido de cocción. **No cocine las arvejas en mitades.**

Frijoles y arvejas secos	Tiempo de cocción	Frijoles y arvejas secos	Tiempo de cocción
Arvejas (amarillas o verdes, enteras)	6 a 9 minutos	Frijoles pintos	3 a 6 minutos
Frijoles adzuki	1 a 3 minutos	Frijoles rojos	3 a 6 minutos
Frijoles anasazi	1 a 3 minutos	Frijoles de soja (beige)	8 a 11 minutos
Frijoles blancos medianos	2 a 5 minutos	Garbanzo+	7 a 10 minutos
Frijoles blancos pequeños	1 a 3 minutos	Habas grandes+	0 a 1 minutos
Frijoles de carita	2 a 4 minutos*	Habas pequeñas+	1 a 3 minutos
Frijoles comunes	1 a 3 minutos	Lentejas (marrones, verdes)	3 a 5 minutos*
Frijoles negros	2 a 4 minutos		

+ Agregue de  $\frac{1}{2}$  a 1 cucharadita de sal al agua de remojo y cocción a fin de mantener intacta la piel de los frijoles.

\* El tiempo de cocción refiere a frijoles no remojados.

## Recetas de cocinar: Los frijoles y arvejas secos

### Frijoles horneados estilo Boston

6 tazas de frijoles secos	1 taza de ketchup
1 libra de panceta o tocino picado	4 cebollas, picadas
½ taza de azúcar moreno envasado	Agua
2 cucharaditas de mostaza seca	* * * * *
1 taza de melaza	Sal, al gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 32. Escúrralos y tire el líquido. Caliente la enlatadora y dore la panceta o el tocino. Escorra la grasa sobrante. Agregue los frijoles, el azúcar moreno, la mostaza seca, la melaza, el ketchup, las cebollas y bastante agua para cubrirlos bien. **No sobrepase el nivel de llenado de ½.**

Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 35 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal.

*12 a 15 porciones*

### Sabrosos frijoles blancos

4 tazas de frijoles blancos	2 hojas pequeñas de laurel
6 tazas de caldo de pollo	¾ cucharadita de tomillo seco
2 tazas de cebollas picadas	½ cucharadita de romero seco
2 tazas de zanahorias, en rebanados	½ cucharadita de pimienta negra
1½ cucharadas de ajo picado	* * * * *
2 cucharadas de aceite vegetal	Sal, al gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 32. Escúrralos y tire el líquido. Agregue los frijoles, el caldo de pollo, las cebollas, las zanahorias, el ajo, el aceite vegetal, las hojas de laurel, el tomillo, el romero y la pimienta negra a la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 2 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal.

*12 a 15 porciones*

### Habas con tocino

6 tazas de habas secas	* * * * *
1 libra de tocino picado	Sal, al gusto
Agua	

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 32. Escúrralos y tire el líquido. Caliente la enlatadora y dore el tocino. Agregue los frijoles y bastante agua para cubrirlos bien. **No sobrepase el nivel de llenado de ½.** Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal.

*12 a 15 porciones*

---

## Cómo cocinar a presión los caldos y las sopas

---

Puede cocinar las sopas caseras fácilmente en su enlatadora. Si quiere preparar una receta favorita de su familia, use las recetas a continuación para guiarle. Se cocinan las recetas para caldos y sopas a 15 libras de presión.

Si va a agregar los frijoles y arvejas secos, tiene que remojarlos primero según las instrucciones de la página 32. **Nunca cocine a presión las sopas que tienen la cebada, el arroz, las pastas, las arvejas en mitades, los granos, los frijoles y arvejas secos que no están en la tabla de la página 32 ni las mezclas de sopa en polvo** ya que tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación.

La cebada, el arroz, los granos y las pastas cocinados; los frijoles y arvejas secos que no están en la tabla en la página 32; y las mezclas de sopa en polvo deben de ser agregados a la sopa después de la cocción.

La enlatadora transfiere rápidamente los sabores y nutrientes naturales de la carne al caldo. Prepare ambos el caldo de carne de res y de pollo según la receta. Retire los trozos de carne. Si prefiere, corte la carne en trozos pequeños y úselos en las sopas. Cuele el caldo con algunas capas de estopilla. Una vez que el caldo está preparado, sirva como consomé o úselo para preparar sopas deliciosas.

**No sobrepase el nivel de llenado de ½ de la enlatadora.**

*Estas recetas son pensadas para cocinar a presión. No debe de enlatarlas.*

## Recetas de cocinar: Los caldos y las sopas

### Caldo de carne de res

4 libras de carne de res, en cubos	1 taza de apio picado
3 cucharadas de aceite vegetal	1 taza de nabos picados
3 cuartos de agua	2 cucharadas de perejil seco
1 taza de cebollas, en rebanados	1 hoja de laurel
1 taza de zanahorias, picadas	1 cucharada de sal, o al gusto

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio y dore la carne de res. Agregue el agua, las cebollas, las zanahorias, el apio, los nabos, el perejil, la hoja de laurel y la sal. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 20 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Escorra el caldo.

*12 a 15 porciones*

### Caldo de pollo

4 libras de pollo, en trozos para servir	1 taza de zanahorias, picadas
4 cuartos de agua	2 cebollas, picadas
1 taza de apio, picado	1 cucharada de sal, o al gusto

Ponga el pollo, el agua, el apio, las zanahorias, las cebollas y la sal en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

Escorra el caldo.

*12 a 15 porciones*

### Crema de almejas

1 libra de panceta, en cubos	Sal y pimienta negra
6 tazas de agua	* * * * *
12 tazas de papas picadas	4 cuartos de almejas, picadas
4 cebollas picadas	4 cuartos de leche caliente
4 tazas de maíz	½ taza de mantequilla

Caliente la enlatadora y dore la panceta. Agregue el agua, las papas, las cebollas, el maíz la sal y la pimienta negra. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 5 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue las almejas y hierva, sin la tapa, durante 2 minutos; más tiempo de cocción se endurece las almejas. Agregue la leche y la mantequilla.

*16 porciones*

### Sopa de frijoles blancos

4 tazas de frijoles blancos secos	2 tazas de salsa de tomate
3 libras de hueso o jarrete de jamón	2 clavos enteros
2 cebollas, picadas	3 cuartos de agua
4 zanahorias, en rebanados	* * * * *
4 tallos de apio, en rebanados	Sal y pimienta negra, al gusto
¼ taza de pimientos verdes picados	

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 32. Escúrralos y tire el líquido. Ponga los frijoles, el hueso de jamón, las cebollas, las zanahorias, el apio, los pimientos verdes, la salsa de tomate, los clavos y el agua en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 30 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal y la pimienta negra.

*12 a 15 porciones*

### Sopa de verduras

4 libras de carne para sopa	4 tazas de tomates enlatados o frescos
2 cuartos de agua	2 tazas de habas congeladas
6 zanahorias, picadas	1 taza de apio, picado
6 papas, picadas	1 cucharada de sal, o al gusto
4 cebollas en rebanadas	

Ponga la carne, el agua, las zanahorias, las papas, las cebollas, los tomates, las habas, el apio y la sal en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 20 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 a 15 porciones*

---

## Cómo cocinar a presión los postres

---

Su enlatadora ofrece un método más corto de cocinar a vapor los panes y postres. Mide el tiempo de cocción en minutos en vez de horas. Descubre, también, que es más fácil usar su enlatadora que una olla de vapor debido a que el regulador de presión funciona como un instrumento de medir y asegurar un calor constante para obtener alimentos uniformes con una consistencia suave. Refiérase a las recetas específicas para la presión de cocción.

Se obtiene los mejores resultados cuando use moldes de 1 a 1½ cuartos. Puede usar cualquier tipo de molde (metal, vidrio, cerámica, latas para alimentos). Recuerde, nunca llene los moldes más que  $\frac{2}{3}$ ; esto espacio extra es necesario para dejar bastante espacio para la expansión de los alimentos.

Cubra los moldes seguramente con el papel de aluminio envuelto a sus lados. Si la receta requiere un período de cocción al vapor, vierta 3 cuartos de agua en la enlatadora; ajuste el calor para que se escape un flujo de vapor moderado del tubo de ventilación.

### No sobrepase el nivel de llenado de $\frac{2}{3}$ de la enlatadora.

*Estas recetas son pensadas para cocinar a presión. No debe de enlatarlas.*

### Recetas de cocinar: Los postres

#### Postre crocante de manzanas

2 tazas de migas de pan secas	9 manzanas, peladas, sin centro, en rebanados
½ taza de azúcar blanco	½ taza de mantequilla derretida
1 cucharadita de canela molida	1 cuarto de agua
1 limón, jugo y cáscara	

Combine las migas con el azúcar blanco, la canela, el jugo de limón y la cáscara rallada. Ponga capas alternativas de manzanas y la mezcla de migas en un tazón engrasado que quepa holgadamente en la enlatadora. Vierta la mantequilla derretida sobre la mezcla y cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio.

Vierta el agua y posicione la rejilla en la enlatadora; posicione el tazón sobre la rejilla. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 20 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 porciones*

#### Budín de ciruelas inglesas

1 taza de harina común tamizada	½ taza de grosellas
1 cucharadita de polvo para hornear	½ taza de frutos secos picados
½ cucharadita de sal	1 huevo
½ cucharadita de pimienta de Jamaica	½ taza de azúcar blanco
½ cucharadita de canela molida	½ taza de sebo molido
½ cucharadita de nuez moscada	½ taza de leche
¼ cucharadita de clavos molidos	3 cuartos de agua
½ taza de pasas de uva	

Tamice la harina con el polvo para hornear, la sal, la pimienta de Jamaica, la canela, la nuez moscada y los clavos. Agregue las pasas de uva, las grosellas y los frutos secos. Bate el huevo y luego agregue el azúcar, el sebo y la leche. Combine los ingredientes secos con los líquidos y mézclelos bien. Viértalo en un molde engrasado de 1 cuarto y cubra el molde de manera firme con papel de aluminio.

Vierta el agua y posicione la rejilla en la enlatadora; posicione el molde sobre la rejilla. Cierre la tapa seguramente. Deje que el flujo de vapor se escape durante 20 minutos. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 50 minutos a 10 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

#### Budín de pan

4 tazas de pan seco en cubos	1 taza de pasas de uva
4 tazas de leche caliente	1 taza de frutos secos picados
½ cucharadita de sal	4 huevos
1 taza de azúcar moreno envasado	1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de canela molida	1 cuarto de agua
2 cucharadas de mantequilla	

Combine juntos el pan, la leche, la sal, el azúcar moreno, la canela, la mantequilla, las pasas de uva, los frutos secos, los huevos y la vainilla. Vierta en un tazón engrasado que quepa holgadamente en la enlatadora y cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta el agua y posicione la rejilla en la enlatadora; posicione el tazón sobre la rejilla.

Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 20 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

*12 porciones*

## Pan dorado

2 tazas de harina graham  
 2 tazas de harina de maíz  
 2 tazas de harina de centeno  
 2 cucharaditas de sal  
 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio

1½ tazas de melaza ligera  
 4 tazas de leche, dulce o agria  
 2 tazas de pasas de uva  
 3 cuartos de agua

Mezcle juntos la harina graham, la harina de maíz, la harina de centeno, la sal y el bicarbonato de sodio. Agregue la melaza ligera, la leche, y las pasas de uva. Bátelos bien. Vierta en 6 moldes engrasados de 1 pinta y cúbralos de manera firme con papel de aluminio. Vierta el agua y posicione la rejilla en la enlatadora; posicione los moldes sobre la rejilla.

Cierre la tapa seguramente. Deje que el flujo de vapor se escape durante 20 minutos. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 25 minutos a 10 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

## Índice de recetas

### Recetas de enlatar con presión

Los caldos y las sopas . . . . .	.21
Caldo de carne de res . . . . .	.21
Caldo de pollo . . . . .	.22
Sopas con verduras, frijoles o arvejas secas, carnes, mariscos . . . . .	.22
Las carnes . . . . .	.19
Carnes de ave . . . . .	.20
Carne cortada en tiras, cubos o trozos . . . . .	.19
Carne molida . . . . .	.20
Conejo . . . . .	.20
Las frutas . . . . .	.10
Albaricoques . . . . .	.10
Bayas, salvo las fresas . . . . .	.11
Cerezas . . . . .	.11
Ciruelas . . . . .	.11
Manzanas . . . . .	.12
Melocotones y Nectarinas . . . . .	.12
Peras . . . . .	.12
Puré de manzana . . . . .	.13
Ruibarbo . . . . .	.13
Los mariscos y el pescado . . . . .	.20
Almejas enteras o picadas . . . . .	.20
Atún . . . . .	.21
Pescado (salvo el atún) . . . . .	.21
Los tomates y los productos con tomates . . . . .	.13
Jugo de tomate . . . . .	.14
Salsa de tomate . . . . .	.15
Salsa para meter . . . . .	.15, 23
Salsa para espagueti con carne . . . . .	.15
Salsa para espagueti sin carne . . . . .	.15
Tomates (empacado en agua) . . . . .	.14
Tomates (empacado sin líquido) . . . . .	.14
Las verduras . . . . .	.16
Arvejas verdes frescas . . . . .	.16
Batatas . . . . .	.16
Calabaza amarilla y de invierno . . . . .	.16
Champiñones . . . . .	.17
Espárrago . . . . .	.17
Frijoles y arvejas secos . . . . .	.17
Habas frescas . . . . .	.17
Judías verdes, amarillas y italianas . . . . .	.17
Maíz en grano entero . . . . .	.18
Papas blancas . . . . .	.18
Pimientos dulces o picantes . . . . .	.18
Quingombó . . . . .	.18
Remolachas . . . . .	.18
Verduras de hoja verde . . . . .	.19
Zanahorias . . . . .	.19

### Recetas de enlatar con agua hirviendo

Mantequilla de manzana . . . . .	.24
Mermelada de ruibarbo y fresas . . . . .	.24
Mermelada de uvas . . . . .	.24
Pepinillos encurtidos al eneldo . . . . .	.23
Salsa de tomates para meter . . . . .	.15, 23

### Recetas de cocinar a presión

Los caldos y las sopas . . . . .	.33
Caldo de carne de res . . . . .	.34
Caldo de pollo . . . . .	.34
Crema de almejas . . . . .	.34
Sopa de frijoles blancos . . . . .	.34
Sopa de verduras . . . . .	.34
Las carnes . . . . .	.27
Bistec suizo . . . . .	.28
Carne de cerdo asada . . . . .	.29
Carne de res a la cacerola . . . . .	.27
Carne de res en conserva . . . . .	.30
Carne de res guisada . . . . .	.28
Carne de res italiano . . . . .	.28
Chile con carne . . . . .	.29
Chuletas de cerdo con verduras . . . . .	.28
Costillas de cerdo con chucrut . . . . .	.29
Costillas de cerdo con salsa barbacoa . . . . .	.29
Costillas cortas de res . . . . .	.28
Guiso de carne de res . . . . .	.27
Guiso de cordero . . . . .	.30
Jamón cocinado con verduras . . . . .	.30
Patatas de cerdo con chucrut y papas . . . . .	.30
Repollo relleno con carne de res . . . . .	.30
Salsa para espaguetis con carne de res . . . . .	.29
Las carnes de ave . . . . .	.31
Gallinetas . . . . .	.31
Pavo a la cazadora . . . . .	.32
Pollo entero guisado . . . . .	.31
Pollo imperial . . . . .	.31
Pollo marengo . . . . .	.31
Los frijoles y arvejas secos . . . . .	.32
Frijoles horneados estilo Boston . . . . .	.33
Habas con tocino . . . . .	.33
Sabrosos frijoles blancos . . . . .	.33
Tiempos de cocción . . . . .	.32
Los postres . . . . .	.35
Budín de ciruelas inglesas . . . . .	.35
Budín de pan . . . . .	.35
Postre crocante de manzanas . . . . .	.35
Pan dorado . . . . .	.36

---

## Servicios al consumidor

---

Si tiene alguna pregunta sobre el funcionamiento de o necesita piezas para su enlatadora Presto<sup>®</sup>, comuníquese con nosotros a través de cualquiera de estos métodos:

- Llame al 1-800-877-0441 los días hábiles de 8:00 a 16:00 CST
- Envíe un correo electrónico a través de nuestro sitio [www.GoPresto.com/contact](http://www.GoPresto.com/contact)
- Escriba a National Presto Industries, Inc., Servicios al consumidor, 3925 N. Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703

Las preguntas serán respondidas en poco tiempo por teléfono, por correo electrónico o por carta. Si nos envía un correo electrónico o una carta, por favor, incluya un número de teléfono y la hora en que podemos contactarse durante los días hábiles, si es posible. Cuando se comunique con los Servicios al consumidor o cuando pide piezas de repuesto, indique los números de modelo y de serie de la enlatadora encontrados en la superficie exterior del lado de la enlatadora. Por favor, escríbanse abajo la información:

Modelo \_\_\_\_\_ Serie \_\_\_\_\_ Fecha de Compra \_\_\_\_\_

Todo el mantenimiento que esta enlatadora requiere, aparte de lo ya detallado en “Cómo cuidar y mantener la enlatadora” de las páginas 8 y 9, debe de ser realizado por los Servicios de fábrica de Presto. **Consejo:** Le recomendamos llamar a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441 antes de enviar su enlatadora para reparaciones. Cuando envíe una enlatadora para reparación, no olvide indicar la fecha de compra y una descripción del problema. Envíe las enlatadoras para reparación a:

Canton Sales and Storage Company  
Servicios de fábrica de Presto, Attn: Reparaciones  
555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-3251

### ***Cómo registrar su producto para el hogar***

**Importante:** Por favor, dentro de diez días de comprar este producto para el hogar, visítenos a la red y lo registra. El registro apropiado servirá como prueba de compra en caso de perder o colocar en un sitio equivocado el recibo original. El registro no afecta la garantía, pero puede facilitar los derechos de garantía.

La información adicional que pedimos nos ayudamos en diseñar productos para el hogar nuevos que satisfacen necesidades y deseos. Para registrar su producto para el hogar, visite [www.GoPresto.com/registration](http://www.GoPresto.com/registration) o simplemente escanee este código QR. Si no tiene computadora, por favor, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441.



### ***Garantía limitada Presto<sup>®</sup> (válido solo en los Estados Unidos)***

Se diseñó y se fabricó este producto para el hogar Presto<sup>®</sup> de alta calidad para proporcionar muchos años de funcionamiento satisfactorio de uso doméstico normal. Presto asegura al dueño original que, en caso de presentarse un defecto de material o fabricación durante los primeros doce (12) años posteriores a la compra, lo repara o reemplaza a opción de Presto.

Nuestra garantía no se aplica a condiciones normales de desgaste y rotura incluyendo rayones, pérdida de brillo o manchas; la reparación o el reemplazo de piezas que se mueven o perecederas tales como el regulador de presión, el anillo hermético, el tapón de sobrepresión o la junta del cierre de la tapa; ni a daños causados por transporte. ***Fuera de los Estados Unidos, esta garantía limitada no se aplica.***

Para obtener servicio durante el plazo de garantía, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441. Si no sea posible resolver por teléfono el problema, se le informe enviarlo a los Servicios de fábrica para una inspección de calidad; los gastos del envío a nosotros son la responsabilidad del consumidor. Cuando envíe su producto para el hogar, incluya su nombre, su dirección, su número de teléfono, la fecha en que se adquirió su producto y una descripción del problema que tiene con dicho producto.

Deseamos que usted obtenga el máximo placer al usar este producto para el hogar Presto<sup>®</sup> y le solicitamos a usted que lea y siga las instrucciones adjuntas. Si no siga estas instrucciones, cualquier daño causado por piezas de repuesto inadecuadas, mal trato, mal uso (incluso sobrecalentando la olla o dejándola hervir hasta secarse), desarme, cambios o descuido anula esta garantía. Esta garantía le da derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos, los cuales varían de un estado a otro. Esta es una garantía personal de Presto y se expide en lugar de toda otra garantía expresa.

**National Presto Industries, Inc., Eau Claire, WI 54703-3703**