

# PRESTO®

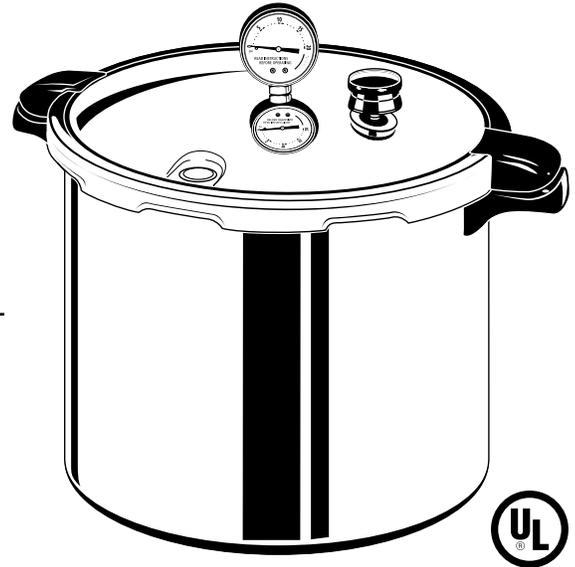
# Olla para enlatar y cocinar a presión

## Instrucciones y recetas

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

©2019 National Presto Industries, Inc.

Formulario S72-719J



## 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 |
| Antes de usarla para la primera vez . . . . .                  | 3  | Información importante de seguridad . . . . .                 | 25 |
| Básicos del enlatar en casa . . . . .                          | 4  | Consejos útiles para cocinar a presión . . . . .              | 26 |
| Cómo enlatar con presión los alimentos . . . . .               | 5  | Cómo cocinar a presión las carnes . . . . .                   | 27 |
| Resolución de problemas . . . . .                              | 7  | Cómo cocinar a presión las carnes de ave . . . . .            | 30 |
| Cómo cuidar y mantener la enlatadora . . . . .                 | 8  | Cómo cocinar a presión los frijoles y arvejas secos . . . . . | 32 |
| Cómo enlatar las frutas . . . . .                              | 10 | Cómo cocinar a presión los caldos y las sopas . . . . .       | 33 |
| Cómo enlatar los tomates y los productos con tomates . . . . . | 13 | Cómo cocinar a presión los postres . . . . .                  | 34 |
| Cómo enlatar con presión las verduras . . . . .                | 15 | Índice de recetas . . . . .                                   | 36 |
| Cómo enlatar con presión las carnes . . . . .                  | 19 | Servicios al consumidor . . . . .                             | 37 |
| Cómo enlatar con presión los mariscos y el pescado . . . . .   | 20 | Garantía limitada . . . . .                                   | 37 |
| Cómo enlatar con presión los caldos y las sopas . . . . .      | 21 |   |    |

Este es un producto para el hogar registrado por . Las importantes precauciones a la próxima página 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 seguir 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 usarla, siempre sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación para verificar que esté limpio y no obstruido.
3. Antes de usarla, siempre verifique que el tubo del cierre se mueve con facilidad.
4. No llene la enlatadora más que  $\frac{3}{4}$  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  $\frac{1}{2}$ . 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 ponerla en funcionamiento; 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. No use la enlatadora al aire libre sobre un quemador ni una estufa de gas propano líquido más que 12.000 BTUs. Puede resultar en daños a la enlatadora, en lesiones corporales y/o en daños materiales.
9. Manipule con sumo cuidado una enlatadora que tiene los líquidos calientes. No toque las superficies calientes. Use las asas o las agarraderas.
10. No abra la enlatadora hasta que se ha reducida toda la presión interna, se ha caído el tubo del cierre y no sale vapor cuando retira el regulador de presión. 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 incluso antes, si se endurece, se deforma, se raja, se desgasta o se pica. Se recomienda reemplazar ambas piezas a lo menos cada tres años. Use las piezas genuinas de repuesto Presto® solamente.
12. Es necesaria una supervisión atenta al usar la enlatadora cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la enlatadora.
13. Cuando alcance la presión normal de funcionamiento, poco a poco, reduzca el calor para mantener esta presión. Si deje que el regulador se mece con fuerza, demasiado vapor sale del regulador y más líquido se evapora de la enlatadora. Los alimentos se chamuscan y la enlatadora puede secarse, resultando en daños a la enlatadora.
14. No dé a la olla de presión otro uso que no sea el indicado.
15. No usa esta olla de presión para freír a presión con aceite.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

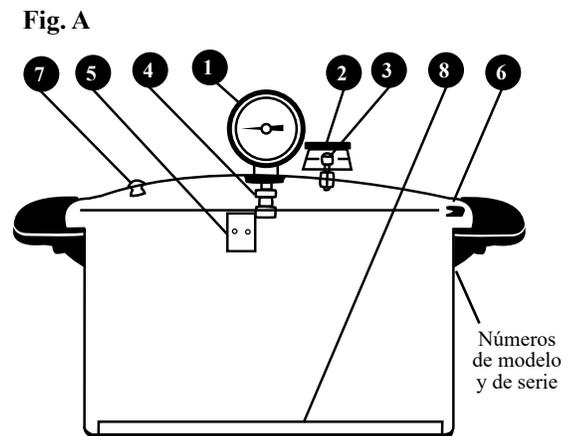
### Conozca la enlatadora

Su enlatadora es una olla especial de capacidad grande, diseñada a enlatar en casa un gran variedad de las frutas, las verduras, las carnes, el pescado y los mariscos. Puede usarla también para cocinar más rápidamente sus alimentos favoritos en una cantidad más grande que puede cocinar en las ollas de presión más pequeñas.

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 de presión es el único método seguro para enlatar los alimentos de bajo contenido de ácido: las verduras, las carnes, las carnes de ave, el pescado y los mariscos.

La enlatadora también cocina una variedad de alimentos en un-tercero a un-décimo del tiempo requerido por métodos convencionales. La cocción a presión conserva el sabor y los nutritivos de los alimentos y se hace ternura las cortes de carne más duras. La información de cocinar a presión empieza de la página 25.

Familiarícese con las varias partes de la enlatadora como mostrado en la Fig. A y descrito a continuación. No intente de usar la enlatadora antes de leer las instrucciones de las páginas 5 a 8.



Los quemadores portátiles no son aptos para el enlatar en casa. No tienen bastante potencia de presurizar ni sostengan el peso de una enlatadora a la capacidad máxima. Refiérase al instructivo del fabricante de su quemador portátil para las restricciones de peso y otra información.

La enlatadora de 16 cuartos de galón pesa 15 libras cuando tiene 3 cuartos de agua. Cuando la usa para el enlatar con presión, la enlatadora a la capacidad máxima pesa hasta 35 libras. Cuando la usa para el enlatar con agua hirviendo, la enlatadora a la capacidad máxima pesa hasta 41 libras.

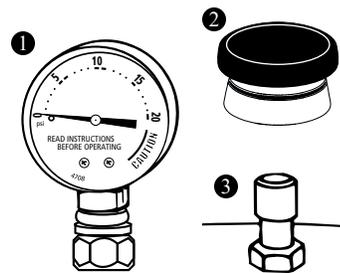
La enlatadora de 23 cuartos de galón pesa 16 libras cuando tiene 3 cuartos de agua. Cuando la usa para el enlatar con presión, la enlatadora a la capacidad máxima pesa hasta 46 libras. Cuando la usa para el enlatar con agua hirviendo, la enlatadora a la capacidad máxima pesa hasta 52 libras.

#### ● Manómetro

El manómetro indica la presión en libras por pulgadas cuadradas, o PSI. La aguja mueve por la cartilla indicando la presión dentro de la enlatadora. Puede controlar y mantener la presión ajustando el calor de su estufa. **Nota:** Se encuentra el manómetro en una caja blanca dentro del relleno de espuma de la caja.

## 2 Regulador de presión

El regulador de presión funciona como una válvula de seguridad para evitar que la presión aumente en excesiva de 15 libras dentro de la enlatadora. Solamente el manómetro indica la lectura de presión de la enlatadora. **Nota:** Puede encontrarlo en una bolsa marcada con las palabras "PRESSURE REGULATOR ENCLOSED" en la parte superior del relleno de espuma de la caja.

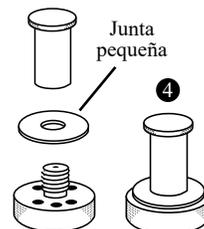


## 3 Tubo de ventilación

El tubo de ventilación es la válvula principal para liberar presión. Libera la presión en exceso de 15 libras. El regulador de presión queda holgadamente sobre el tubo de ventilación.

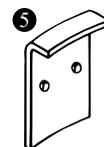
## 4 Tubo del cierre

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



## 5 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.



## 6 Anillo hermético

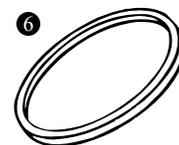
El anillo hermético queda en la tapa de la enlatadora y forma un sello hermético entre la tapa y el cuerpo al usarla.

## 7 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 obstruido y la presión no puede liberarse como normal.

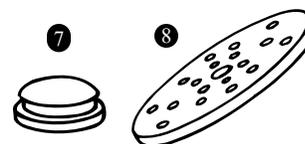
## 8 Rejilla de enlatar/cocinar

Cada vez que enlata, de cualquier de los dos métodos, tiene que poner la rejilla sobre el fondo de la enlatadora para evitar la rotura de los frascos al contactarse el fondo de la enlatadora. Cuando cocina, usa la rejilla para cocinar a vapor los alimentos y para mantener los alimentos fuera del líquido de cocción para que los sabores no mezclen. Si prefiere mezclar los sabores, no use la rejilla.



## Piezas de repuesto

Use solamente las piezas de repuesto genuinas Presto® con su enlatadora. Estas piezas son disponibles en las ferreterías o directamente de Presto (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.



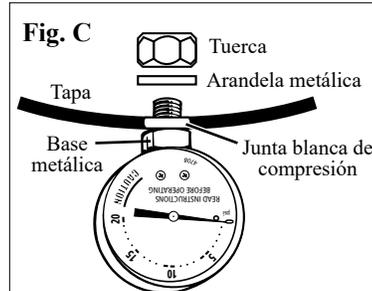
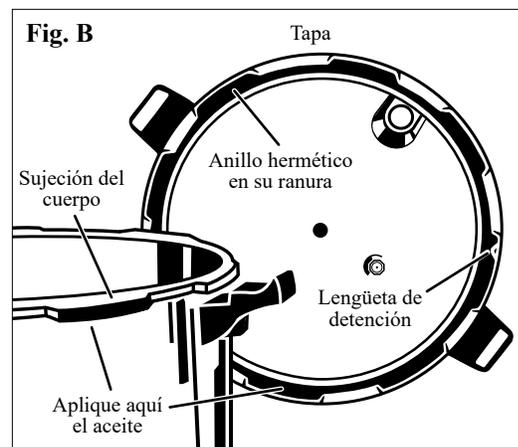
## Antes de usarla para la primera vez

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 en el agua caliente y jabonosa para quitar todos los residuos de fabricación. Enjuague todas las piezas en el agua tibia y luego séquelas por completo.
3. Reemplace el anillo hermético en la tapa, asegurándose que encaje debajo de la lengüeta de detención situada en el borde interno de la tapa (Fig. B).
4. El anillo hermético viene engrasado. La tapa debe de abrir y cerrar fácilmente cuando sigue las instrucciones del paso 8 de la página 6.

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

5. Asegúrese de que las dos partes del tubo del cierre estén sujetado juntos seguramente. Si están flojos, ajústelos con sus dedos al punto de resistencia (ajustado a mano); véase a la página 9.
6. Sujete el manómetro a la tapa. Para hacerlo, retire la tuerca, la arandela metálica y la junta de compresión blanca del término roscado del manómetro. Invierta la tapa y, empezando de la superficie exterior, inserte el término roscado del manómetro al agujero central de la tapa para que la base metálica se quede contra la tapa.

Sosténgalo en lugar y coloque la junta blanca (debe de quedarse dentro del agujero), la arandela metálica y la tuerca sobre el término roscado (Fig. C). Ajústela con sus dedos.



**Importante:** El manómetro es un instrumento delicado. Tiene que manejarlo con mucho cuidado. Nunca sumerja la tapa ni deje que el manómetro entre en contacto con el agua u otro líquido. Nunca guarde el manómetro a las temperaturas por debajo del punto de congelación.

**Consejo:** 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 6. Cuando use la enlatadora en realidad, siga las instrucciones completas, empezando de la página 5 para el enlatar con presión y de la página 25 para cocinar a presión.

---

## 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, verduras, carnes y mariscos. Sin embargo, no son problemas hasta que los alimentos sienten afuera por tiempos largos, 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 se pueda conservar los alimentos seguramente. Los mohos, las levaduras y las enzimas son destruidos a las temperaturas por debajo de 212°F, la temperatura a que el agua hierva (salvo en 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 que tiene 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 lo cual 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 Departamento de agrícola de los Estados Unidos (USDA), tiene que enlatar con presión los alimentos de contenido bajo de ácido: las verduras, las carnes, las carnes de ave, el pescado y los mariscos.

Cuando enlata con presión, una porción del agua dentro de la enlatadora convierte al vapor, lo cual 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 con presión empiezan de la página 5.

Cuando se enfrían 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 los frascos

Los frascos de vidrio para enlatar en casa, a veces referido a frascos Mason, son fabricados del vidrio termorresistente para durar y usar múltiples veces. Estos frascos 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 de 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 según la tabla a continuación.

Para hacer dos capas de frascos cuando enlata con presión, ponga un frasco sobre el borde de los dos abajo, como un pirámide. 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 prefiere. Puede pedir una rejilla segunda de los Servicios al consumidor (página 37).

#### Capacidad máxima de los frascos en las enlatadoras Presto®

| Enlatadoras de 16 cuartos con modelos que empieza con 0175 |                              | Enlatadoras de 23 cuartos con modelos que empieza con 0178 |                              |
|--|------------------------------|--|------------------------------|
| Fascos de boca normal                                      | Fascos de boca grande        | Fascos de boca normal                                      | Fascos de boca grande        |
| 13 media pintas  | 16 media pintas <sup>§</sup> | 26 media pintas <sup>§</sup>                               | 16 media pintas <sup>§</sup> |
| 10 pintas  | 8 pintas                     | 20 pintas <sup>§</sup>                                     | 16 pintas <sup>§</sup>       |
| 7 cuartos**  | 7 cuartos**                  | 7 cuartos  | 7 cuartos                    |

<sup>§</sup> Para conseguir la capacidad máxima de su enlatadora, es necesario poner los frascos en dos capas como descrito en la sección “Seleccionado los frascos.” Cuando enlata con agua hirviendo, nunca ponga los frascos en dos capas.

\*\*Nunca enlata con agua hirviendo con los frascos cuartos en una enlatadora de 16 cuartos ya que no hay bastante espacio.

### **Tapaderas en dos piezas**

La tapadera de vacío en dos piezas es el cierre recomendado para enlatar en casa. Consiste de un disco metálico y flaco con adhesivo alrededor del borde y un separado aro metálico que mantiene el disco en su lugar durante el procesamiento. Los discos son diseñados para un solo uso. Puede usar los aros múltiples veces si se los mantienen en buena condición.

### **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 porque tarda demasiado tiempo en liberar el aire del frasco. Un espacio demasiado pequeño resulta en 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 va a enlatar.

### **Retirando burbujas de aire**

Después de empacar los alimentos en 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 demasiada grande. Trabaja rápidamente en quitar estas burbujas atrapadas entre los trozos de alimentos, moviendo un limpio espátula no metálico entre el lado interior del frasco y los alimentos.

### **Preparando el borde del frasco y las tapaderas**

Inmediatamente limpie el borde del frasco con un paño húmedo y limpio para quitar los residuos de la superficie. Cualquier residuo de alimentos, semillas, grasa o almíbar puede resultar en frascos no sellados. Posicione el disco metálico sobre el borde del frasco, asegurando que el adhesivo del disco está en contacto con el vidrio. Posicione un aro sobre el disco y ajústelo hasta encontrar el punto de resistencia. No lo ajusta tan apretadamente ya que tiene que liberar el aire de los frascos durante el procesamiento y el enfriamiento.

### ***Después del enlatar***

#### **Enfriando los frascos**

Después del enlatar, retire los frascos de la enlatadora sobre una toalla seca en el medio de la encimera pero fuera de los corrientes de aire. Deje 1 a 2 pulgadas de espacio entre los frascos para un enfriamiento uniforme. Nunca los invierta ni los cubre con tela. Déjelos de enfriarse por completo y por si misma a la temperatura ambiente durante 12 a 24 horas antes de verificar el sello.

#### **Comprobando los sellos**

Después de que los frascos se han enfriado, es importante comprobar los sellos para asegurar que haga el vacío dentro del frasco. Presione 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 centro del disco no mueve por arriba y por abajo, y no puede levantarlo del frasco, el frasco se ha sellado al vacío de manera apropiado.

#### **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 del deterioro antes de probarlos. Busca un sello roto, los gases al abrir, los mohos, la viscosidad, la nubosidad o los olores desagradables. Si detecta uno de estos señales, **tire los alimentos**.

Para evitar el uso de alimentos de contenido bajo de ácido y los tomates enlatados que posiblemente 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 el primer 1.000 pies. Muchas veces, los olores que no se puedan descubrir en el producto frío se hacen evidentes al hervir. Si, después de hervir, 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 estas instrucciones paso por paso para enlatar con presión en su enlatadora. Prepare los alimentos según las instrucciones de una receta específica y evaluada científicamente.

1. Asegúrese de que limpie la enlatadora por completo y que ella funcione de manera correcta:
  - Antes de cada temporada de enlatar, verifique que el manómetro funciona con precisión (página 8).
  - Compruebe el anillo hermético y el tapón de sobrepresión. Reemplace ambas partes cada tres años, por lo menos, pero siempre cuando se hacen endurecidas, deformadas, rajadas, desgastadas, picadas o blandas. Averigüe que el tapón de sobrepresión se siente de manera correcta en la tapa (Fig. L, página 9).
  - Compruebe que la junta blanca del tubo del cierre no está rajada, desgastada o picada. Verifique que las dos piezas del tubo del cierre sean montadas seguramente (Fig. M, página 9).

2. Si usa la enlatadora con una estufa vitrocerámica eléctrica, refiera al instructivo del fabricante para información en cómo enlatar con su estufa. Siempre limpie la superficie con un limpiador de crema para vitrocerámica, según las instrucciones del fabricante, ambos antes y después de cada uso. Para evitar los rasguños y otros daños, 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 los frascos, las tapaderas y los aros en condición perfecta para que obtenga un sello hermético; lávelos y enjuáguelos. 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 evaluada científicamente. Llena los frascos calientes inmediatamente con los alimentos y el líquido hasta el nivel recomendado.

Cuando enlata las frutas, deje ½ pulgada de cámara de aire. La mayoría de verduras y carnes requiere 1 pulgada de cámara de aire debido a la expansión durante el procesamiento.

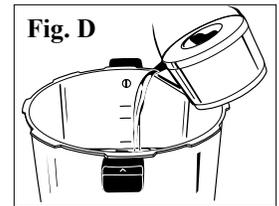
Quite las burbujas de aire con una pala limpia y no metálica. Limpia el borde del frasco con un paño húmedo. Ajuste las tapaderas en dos piezas según las instrucciones del fabricante.

5. Posicione la rejilla al fondo interior de la enlatadora. Siempre la usa para que los frascos no se rompan. Vierta **3 cuartos de agua caliente** (Fig. D) en la enlatadora. Para los alimentos empacados en calor, caliente el agua a una temperatura de 180°F, que es casi hirviendo. Agregue 2 cucharadas de vinagre blanco al agua para que los frascos no se manchen.

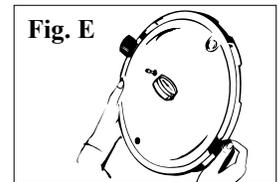
**Nota:** Tiene que usar 3 cuartos de agua cada vez que enlata sin importar la cantidad de frascos en la tanda.

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 obstruido, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de cepillos (Fig. F). También limpie la tuerca del tubo de ventilación (Fig. G).



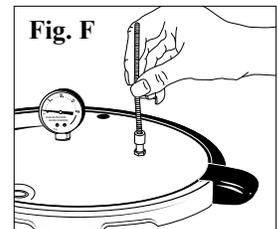
8. Coloque la tapa de la enlatadora, alineando la marca de **V** de la tapa con esa marca invertida del asa del cuerpo (Fig. H). Presione hacia abajo en las asas de la tapa para comprimir el anillo hermético y tuerce en la dirección indicada (en sentido con las agujas del reloj) para cerrar hasta que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



9. Posicione la enlatadora solamente sobre un quemador y una estufa nivel. El uso con un quemador o una estufa inclinado afecta el funcionamiento normal del regulador. Si usa una estufa vitrocerámica o de bobina eléctrica, use el elemento más cerca al diámetro del 8 pulgadas del fondo de la enlatadora, lo cual es la porción en contacto con el elemento.

**¡AVISO!** Nunca use esta enlatadora al aire libre sobre un quemador de gas propano líquido o una estufa de gas más que 12.000 BTUs. Un quemador demasiado grande o de alto BTU ablanda la enlatadora, resultando en el alabeo del fondo de la enlatadora. Puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.

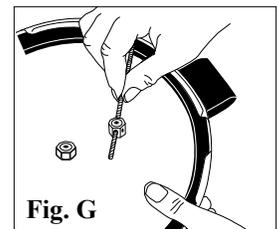
Usando un nivel de calor bastante alta, caliente la enlatadora hasta que puede ver, sentir u oír un flujo de vapor constante del tubo de ventilación (Fig. I, página 7). Deje la liberación del vapor durante 10 minutos. Reduzca el calor como necesario para mantener un flujo moderado y constante.



10. Posicione el regulador sobre el tubo de ventilación. Si ha reducido el calor durante la liberación del vapor, ajuste el calor a un nivel bastante alta y caliente la enlatadora. Como la presión aumenta, el tubo del cierre levanta y traba la tapa seguramente a la enlatadora.

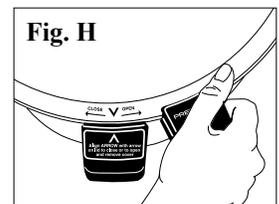
El tubo del cierre es un indicador visual del estado de presión en la enlatadora. Cuando está en la posición levantada, hay presión. Cuando está en la posición bajada, no hay presión (Fig. J, página 7).

También, como aumenta la presión, la aguja del manómetro debe de moverse por la cartilla. Si la aguja no se mueve y el regulador empiece mecerse, refiérase al paso 11 para procesar a 15 libras de presión. Reemplace el manómetro antes de usar la enlatadora de nuevo.



11. Continúa calentando la enlatadora hasta que el manómetro indica la presión correcta. Ajuste el calor para mantener esta presión en el manómetro.

Si enlata los alimentos a 15 libras de presión, el regulador puede mecerse antes de que el manómetro se la registra, indicando que la presión dentro de la enlatadora está a 15 libras. Si se lo ocurre, no preste atención al manómetro y reduzca el calor de su estufa para mantener un constante y lento movimiento del regulador durante el tiempo de procesar entero. Para ver un vídeo de este movimiento, visítenos a [www.GoPresto.com/ppc/rocking](http://www.GoPresto.com/ppc/rocking).



12. El tiempo de procesar empieza cuando alcanza la presión correcta. Ajuste el calor para mantener esta presión. Si la presión baja de la correcta, tiene que alcanzar la presión correcta otra vez, empezar el tiempo de nuevo y procesar los alimentos durante el tiempo entero.

**Consejo:** Para mantener la presión más fácilmente, reduzca el calor cuando el manómetro indica 1½ a 2 libras menos que la presión correcta. Sin embargo, no empieza el tiempo de procesar hasta que alcance la presión correcta.

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. **Nunca acelere el enfriamiento de la enlatadora, lo cual puede resultar en frascos rotos, el perder de líquido de los frascos y otros problemas.**

La presión está completamente reducida cuando el tubo del cierre y el tapón de sobrepresión han bajados y no hay vapor del tubo de ventilación cuando levanta el regulador. Nunca use el manómetro como indicador que la presión interna se ha liberada por completo.

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 la tapa 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 gire con dificultades, no la fuerce abrir. Puede haber presión dentro de la enlatadora. Si hay alguna duda que la presión se haya reducido por completo, deje la enlatadora a un lado hasta que está fría al tacto antes de retirar la tapa.

17. Levante la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted (Fig. K) al abrir la enlatadora.

18. Retire los frascos de la enlatadora. Póngalos vertical sobre un tablón o una toalla, fuera del movimiento del aire para enfriarse. Deje de enfriarse por sí misma de 12 a 24 horas antes de comprobar el sello; refiérase a la sección “Después del enlatar” de la página 5.

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

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

### Guardando la enlatadora

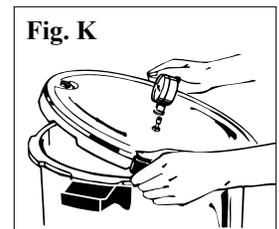
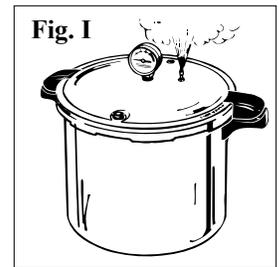
Guarde la enlatadora en un lugar seco a las temperaturas por arriba del punto de congelación con la tapa invertida sobre el cuerpo. Si expone el manómetro a las temperaturas por debajo del punto de congelación, puede dañarlo. Si guarda la enlatadora con la tapa cerrada, puede formarse olores desagradables y deformarse el anillo hermético. La enlatadora tiene que estar seca por completo para guardarla.

### Resolución de problemas

- Muchas veces las burbujas aparecen en 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 alimentos se enfrían por completo.
- Los frascos pueden romperse durante el enlatar si: (1) se han embalado los frascos con demasiada densidad o alimentos; (2) se han usado frascos rajados o débiles; (3) habían frascos en contacto con el fondo de la enlatadora; (4) no se han ajustado las tapaderas según las instrucciones del fabricante; o (5) se han usado frascos que no son Mason.
- Puede perder el líquido durante el enlatar si: (1) se han embalado los frascos con demasiada densidad o alimentos; (2) no ha dejado un período suficiente para la liberación del vapor del tubo de ventilación; (4) había una temperatura variada o una reducción repentina de presión; o (5) no se han ajustado 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 alimentos, pero los alimentos arriba del líquido se decoloran. Si ha perdido un mínimo de la mitad del líquido, ponga el frasco en el refrigerador y use los alimentos dentro de dos o tres días.

- El deterioro en sabor y olor de los alimentos sin la producción de gas resulta del enlatar de los alimentos sobremaduros o dejando los alimentos cocinados en reposo 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 deterioro no muestra los señales de deterioro hasta que abre el frasco. Tire el contenido.



- Los alimentos pueden deteriorarse o los frascos no sellan debido a: (1) la falta de seguir las recetas evaluadas científicamente o los tiempos exactos de procesar; (2) la falta de limpiar el borde del frasco antes de poner la tapadera; (3) algunos alimentos, semillas o grasa metidos entre el frasco y la tapadera; (4) los frascos rajados, rasguñados o puntiagudos; (5) la falta de ajustar las tapaderas según las instrucciones del fabricante; o (6) el invertir de los frascos al enfriarse y sellarse.

Si un frasco no se sella, guárdela en el refrigerador y use el contenido dentro de dos o tres días. Puede procesar los frascos de nuevo o congelar el contenido dentro de 24 horas. Tiene que congelar o procesar de nuevo con tapaderas nuevas. Procese de nuevo durante el tiempo entero de procesar.

- El moho se forma solamente en la presencia del aire. Por eso, los frascos no se han sellado si hay moho. Tire el contenido.
- El depósito negro que a veces se encuentra en la parte inferior de la tapadera es causado por los taninos en los alimentos o el sulfuro de hidrógeno que escape de los alimentos por el calor del procesamiento. Esto no indica el deterioro.
- Las remolachas pueden perderse el color debido al tipo enlatado. Dos tipos que conservan el color bastante bien son Ruby Queen y Detroit Red. Para reducir el perder del color, precocine 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 no es peligroso y resulta de la interacción de varios minerales en el agua y en los alimentos con el aluminio. Para quitar esta decoloración, 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 dos-terceras 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 se ha caído 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 interior de la enlatadora puede deteriorarse debido a la interacción del aluminio con otros metales en la presencia de humedad. Para minimizarlo, 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.
- 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.
- Nunca 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 y sobrecalentada ya que el metal puede rayarse.
- Si las asas del cuerpo o de la tapa se aflojan, ajústelas con un destornillador.

### Manómetro

- El manómetro es un instrumento delicado y tiene que manejarlo con cuidado. Nunca sumerja el manómetro, deje de entrarse en contacto con líquido ni lo exponga a las temperaturas por debajo del punto de congelación.
- Tiene que averiguar la precisión del manómetro antes de cada temporada de enlatar y si existe una de estas condiciones: ha sumergida o caída la tapa, las piezas están oxidadas, la aguja no queda en "0" o si cree que el manómetro no sea preciso. Puede averiguar el manómetro a la oficina de extensión agricultura que sirve su zona.

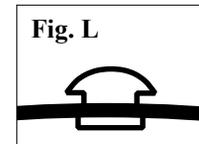
Si no puede averiguar la precisión del manómetro en su localidad, con cuidado, retírelo, envuélvalo seguramente y envíalo a los Servicios al consumidor de Presto (página 37). Es necesario tener un manómetro preciso para evitar el deterioro de alimentos, la intoxicación alimentaria y los daños a su enlatadora.

### 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.
- Reemplace el anillo hermético y el tapón de sobrepresión cada tres 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 solamente piezas de repuesto genuinas de Presto®.

\* Cameo es una marca registrada de Armaly Sponge Company. Presto no es asociado con esta compañía.

- 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.
- Antes de posicionar el anillo hermético de nuevo, limpie su ranura con un cepillo.
- Para limpiar o reemplazar el tapón de sobrepresión, empújelo de su agujero de la parte superior de la tapa. Después de limpiarlo, o cuando lo reemplaza, lo instala empujando el lado abovedado a través del agujero del lado inferior de la tapa.



El borde inferior debe de asentarse total y simétricamente contra la parte inferior de la tapa (Fig. L). Al instalarlo de manera correcta, puede ver la palabra TOP en la parte superior del tapón al mirarlo del exterior de la tapa.

- En caso de que la presión excesiva desencaje el tapón de la tapa al enlatar o al cocinar, 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.**

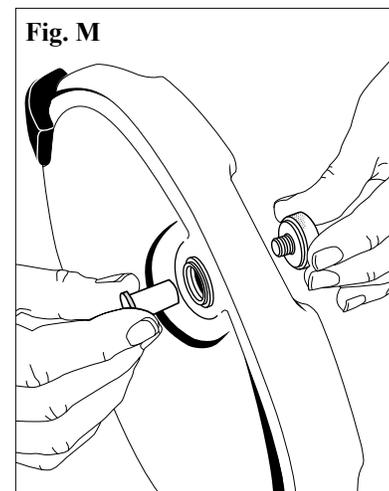
### Tubo del cierre

- 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. M) con sus dedos. Con los dedos de la otra mano, tuerza la varilla del tubo 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 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 el agujero de la tapa.

- Para montarlo a la tapa, posicione la junta sobre el eje enroscado de la taza. Empuje el eje a través del agujero de la parte inferior de la tapa (Fig. M). Tuerza la varilla en sentido con las agujas del reloj hasta que está ajustado a mano.

No use una llave inglesa para apretar el tubo. El ajuste excesivo puede arrugar la junta, resultando en que la enlatadora no se sella. Cuando instala el tubo del cierre 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.



### Fugas de vapor

Si hay fugas de humedad o de vapor cuando usa la enlatadora, uno de estas situaciones ocurra:

- Es normal que se forme una pequeña cantidad de humedad debajo del regulador al comienzo del enlatar o cocinar. Es debido a que la temperatura del regulador es menor que la de la enlatadora. Si esta humedad excesiva continua, es posible que el tubo de ventilación se haga aflojado. Discontinúe el enlatar y enfríe la enlatadora. Cuando el cierre de la tapa ha bajado, retire la tapa de la enlatadora. Cuando la tapa está fría al tacto, ajuste el tubo de ventilación con un llave inglesa ajustable.
- 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 largo período 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 del 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 (paso 9, página 6). Limpie el tubo del cierre como descrito anteriormente de vez en cuando para asegurar que funciona de manera correcta. Reemplace la junta de caucho si está rajada, desgastada o picada.
- Es normal que se forme una pequeña cantidad de humedad o vapor alrededor del tapón de sobrepresión al comienzo del enlatar o cocinar. Debe de parar cuando se sella el tapón. Si continúan las fugas, discontinúe del enlatar y enfríe la enlatadora. Cuando el cierre de la tapa ha bajado, retire la tapa de la enlatadora. Cuando la tapa está fría al tacto, retire el tapón y límpielo, posicione de nuevo o reemplácelo como descrito anteriormente.

No ponga en funcionamiento su enlatadora si presenta fugas continuas. Si los pasos anteriores no solucionan el problema, comuníquese con los Servicios al consumidor de Presto (página 37).

---

## Cómo enlatar las frutas

---

Puede enlatar las frutas seguramente con agua hirviendo siguiendo las instrucciones paso por paso de la página 22. Si lo prefiere, puede enlatar las frutas con presión siguiendo las instrucciones que empieza de la página 5.

### Manteniendo el color

Seleccione las frutas maderas 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. Use según las instrucciones del fabricante.

### Líquidos del enlatar

Aunque las frutas tengan mejor forma, textura y sabor cuando se 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.

La cantidad de azúcar usada 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 cantidad del jugo que tienen. 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 del empaque y la cantidad de frutas que enlata a la vez.

#### *Almibares para enlatar frutas*

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.

| Tipo de almíbar | Cantidad de azúcar al cuarto de agua | Obtiene esta cantidad de almíbar |
|-----------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| Muy Ligero      | ½ taza                               | 4½ tazas                         |
| Ligero          | 1 taza                               | 4¾ tazas                         |
| Mediano         | 1¾ tazas                             | 5 tazas                          |
| Pesado          | 2¾ tazas                             | 5½ tazas                         |

### Cómo ajustar para altitud

Cuando enlata con presión en las altitudes de 2.000 pies o menos, o cuando enlata con agua hirviendo en las altitudes de 1.000 pies o menos, procese los alimentos según la receta evaluada. Cuando enlata con cualquier método en las altitudes mayores, procese los alimentos según estas tablas.

#### *Tabla de altitud: Enlata con presión*

| Altitud            | Libras de presión |
|--------------------|-------------------|
| 2.001 a 4.000 pies | 7 libras          |
| 4.001 a 6.000 pies | 8 libras          |
| 6.001 a 8.000 pies | 9 libras          |

#### *Tabla de altitud: Enlata con agua hirviendo*

| Altitud            | Aumenta el tiempo de procesar |
|--------------------|-------------------------------|
| 1.001 a 3.000 pies | 5 minutos                     |
| 3.001 a 6.000 pies | 10 minutos                    |
| 6.001 a 8.000 pies | 15 minutos                    |

El tiempo de procesar queda al mismo a todas las altitudes.

### *Recetas de enlatar: Las frutas*

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

#### **Albaricoques**

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

**Empaque en calor:** Agregue los albaricoques y el almíbar (véase arriba), jugo o agua a una olla grande y lleve al hervir. Empaque los albaricoques calientes, lado cortado abajo, en 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. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Empaque en crudo:** Empaque albaricoques crudos, lado cortado abajo, en 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. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

#### **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 arriba 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 arriba 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 las bayas más firmes, como arándanos, grosellas, del saúco y uvas espinas. Caliéntelas 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 en los frascos, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 8 minutos. Para enlata en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**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.

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

Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 8 minutos. Para enlata en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**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.

## Cerezas

Lave las cerezas y quite los pedúnculos. Si lo prefiere, quite los huesos. Si han quitado los huesos, ponga las cerezas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento del pedúnculo y 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 caliente a cada cuarto de cerezas. Cubra la olla y llévelas al hervir. Empaque las cerezas calientes y el líquido de cocción en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas durante 8 minutos y los cuartos durante 10 minutos. Para enlata en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 15 minutos y los cuartos durante 20 minutos. Para enlata 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 las ciruelas enteras, pinche cada lado con tenedor. Puede cortarlas en mitades y quitar los centros de las variedades de que puede retirar la pulpa del hueso fácilmente.

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

Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Empaque en crudo:** Empaque las ciruelas crudas firmemente en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cubra con almíbar (página 10), jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlata en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlata 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. Córtelas en trozos de ½ pulgada. Ponga los trozos 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 lleve al hervir. Hiérvalas durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se queme. Empaque las manzanas calientes en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire.

Cubra las manzanas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 8 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**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 bien maduros pero no blandos. Puede dejar la piel en las nectarinas. Para quitar la piel de los melocotones, métalos en agua hirviendo durante 1 minuto y luego en agua fría; pélelos. Corte las frutas en mitades y quite los huesos. Rebánelas 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 lleve al hervir. Empaque las frutas calientes, lado cortado abajo, en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Empaque en crudo:** Empaque las frutas crudas, lado cortado abajo, en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**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, córtelas 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 lleve al hervir. Hiérvalas durante 5 minutos. Empaque las peras calientes en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**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, quite el centro y corte en trozos las manzanas. Si lo prefiere, póngalos en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento. Escúrralos bien. Ponga los trozos en una olla grande. Agregue ½ taza de agua. Caliente rápidamente hasta que están tiernos, revolviendo para que no se queme. Pase por un colador o molinillo de alimentos; si prefiere un puré con trozos, no cumple este paso. Endulce al gusto. Recaliente hasta hervir. Empaque en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas durante 8 minutos y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**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.

## Ruibarbo

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

**Empaque en calor:** Agregue el ruibarbo y ½ taza de azúcar a cada cuarto de ruibarbo a una olla grande. Deje en reposo hasta que el jugo aparece. Caliente hasta hervir y luego empaque el ruibarbo caliente en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 6 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 8 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 10 para la presión recomendada.

**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.

---

## Cómo enlatar los tomates y los productos con tomates

---

Puede enlatar en casa los tomates y los productos con tomates seguramente con agua hirviendo según las instrucciones que empieza de la página 22 o con presión según las instrucciones que empieza de la página 5. Sin embargo, para algunos productos con tomates, 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 enlatar. Use solamente los tomates firmes en rama y libres de enfermedades. Segundo, tiene que añadir un ácido a los tomates sin importar el método de enlatar (con agua hirviendo o con presión).

Para asegurar que la acidez sea segura en tomates enteros, molidos o usados para jugo, agregue 1 cucharada de jugo de limón en botella (no use el jugo natural) 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.

### Sal

Los tomates y los productos con tomates pueden ser enlatados con o sin la sal. La sal es solamente para el sabor ya que no hay suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usar la sal, 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. La cantidad recomendada es ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

### Cómo ajustar para altitud

Cuando enlata con presión en las altitudes de 2.000 pies o menos, o cuando enlata con agua hirviendo en las altitudes de 1.000 pies o menos, procese los alimentos según la receta evaluada. Cuando enlata con cualquier método en las altitudes mayores, procese los alimentos según estas tablas.

*Tabla de altitud: Enlata con presión*

| Altitud            | Libras de presión |
|--------------------|-------------------|
| 2.001 a 4.000 pies | 12 libras         |
| 4.001 a 6.000 pies | 13 libras         |
| 6.001 a 8.000 pies | 14 libras         |

*Tabla de altitud: Enlata con agua hirviendo*

| Altitud            | Aumenta el tiempo de procesar |
|--------------------|-------------------------------|
| 1.001 a 3.000 pies | 5 minutos                     |
| 3.001 a 6.000 pies | 10 minutos                    |
| 6.001 a 8.000 pies | 15 minutos                    |

El tiempo de procesar queda al mismo a todas las altitudes.

### Recetas de enlatar: Los tomates

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

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

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

Agregue la sal si la usa (véase arriba). Llene los frascos con tomates crudos, aplicando presión hasta que los espacios entre los tomates llenan con el jugo. Deje ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 11 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase arriba para la presión recomendada.

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

## Tomates enteros o en mitades (empacado en agua)

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

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

Empaque los tomates calientes en 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. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Empaque en crudo:** Agregue el jugo de limón en botella o el ácido cítrico a los frascos calientes (página 13). Agregue la sal si la usa (página 13). Empaque los tomates preparados en 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. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 11 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 10 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 13 para la presión recomendada.

**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. Caliéntelos inmediatamente hasta hervirlos 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 hasta que la olla está llenado a tres-cuartos de su capacidad. Cocine a calor bajo 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 a los frascos calientes (página 13). Agregue la sal si la usa (página 13). Llene los frascos calientes con el jugo caliente, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 11 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 15 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 13 para la presión recomendada.

**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 el jugo de tomate (más arriba). 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 un-mitad para una salsa espesa.

Agregue el jugo de limón en botella o el ácido cítrico a los frascos calientes (página 13). Agregue la sal si la usa (página 13). Vierta la salsa caliente en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Enlata con presión:** Procese a 11 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 15 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 13 para la presión recomendada.

**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

Procese la salsa para meter usando el método de enlatar con agua hirviendo. Véase a la página 24 para una receta específica y evaluada científicamente.

### 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 pimientos verdes picado         | 4½ cucharaditas de sal           |
| 1 libra de champiñones frescos, en rebanadas (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. Hiérvalos durante 20 minutos en una olla grande sin tapa. Páselos por un colador o un 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. Cocine hasta que las verduras están tiernas.

Combine con los tomates en una olla grande. Agregue el azúcar, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta negra. Lleve al hervir. Cocínelos a calor bajo sin la tapa hasta que se hace bastante espeso para servir. A ese tiempo, el volumen original se han reducido aproximadamente por un-mitad. Llene los frascos calientes con salsa caliente, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

*Obtiene aproximadamente 9 pintas*

**Enlata con presión:** Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 60 minutos y los cuartos durante 70 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 13 para la presión recomendada.

### 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 pimientos verdes picados        | 2 cucharadas de orégano seco     |
| 1 libra de champiñones frescos, en rebanadas (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. Hiérvalos durante 20 minutos en una olla grande sin tapa. Páselos por un colador o un 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.

Combine las verduras, los tomates, el azúcar, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta negra. Lleve al hervir. Cocínelos a calor bajo sin la tapa hasta que se hace bastante espeso para servir. A ese tiempo, el volumen original se han reducido aproximadamente por un-mitad. Llene los frascos calientes con salsa caliente, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

*Obtiene aproximadamente 9 pintas*

**Enlata con presión:** Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 13 para la presión recomendada.

---

## 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 en color. Evite estropear las verduras debido a que los organismos del deterioro crecen más rápidamente en las verduras estropeadas.

Lave y prepare las verduras frescas como lo hace para cocinarlas. Cuando llena los frascos calientes 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 agua hirviendo hasta que se calientan. Empaque las verduras cocinadas en los frascos calientes y cúbralas con agua hirviendo. Cuando es posible, use el líquido de cocción para cubrirlas después de empacarlas en los frascos. Sin embargo, hay algunas verduras, como las de hoja verde y el espárrago, que se hacen amargo el líquido de cocción y no es deseable 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 es solamente para el sabor ya que no hay suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usar la sal, 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. La cantidad recomendada es ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

## Cómo ajustar para altitud

Cuando enlata con presión en las altitudes de 2.000 pies o menos, procese los alimentos según la receta evaluada. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores, procese los alimentos según esta tabla.

### *Tabla de altitud: Enlata con presión*

| Altitud            | Libras de presión |
|--------------------|-------------------|
| 2.001 a 4.000 pies | 12 libras         |
| 4.001 a 6.000 pies | 13 libras         |
| 6.001 a 8.000 pies | 14 libras         |

El tiempo de procesar queda al mismo a todas las altitudes.

## Recetas de enlatar: 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 lleve al hervir. Hiérvalas durante 2 minutos. Empaque las arvejas calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. No agite las arvejas ni las aplique presión.

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

Agregue la sal si la usa (más arriba). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase más arriba para la presión recomendada.

### Batatas

Lave las batatas pequeñas a medianas por completo.

**Empaque en calor:** Hierva o cocine al vapor hasta que están parcialmente tiernas, aproximadamente 15 a 20 minutos. Quite las pieles y corte las batatas en trozos uniformes. Empaque los trozos calientes de batata en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

**¡AVISO!** No haga puré de las batatas ya que el tiempo de procesar no sea adecuado para este producto.

Agregue la sal si la usa (más arriba). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 65 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase más arriba para la presión recomendada.

### Calabaza amarilla y de invierno

Lave y quite las semillas de las calabazas pequeñas. Córtelas en rebanadas de 1 pulgada, pélelas y córtelas en cubos de 1 pulgada.

**Empaque en calor:** Hierva los cubos en agua durante 2 minutos. Empaque los cubos calientes de calabaza holgadamente en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

**¡AVISO!** No haga puré de las calabazas ya que el tiempo de procesar no sea adecuado para este producto.

Agregue la sal si la usa (más arriba). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 55 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase más arriba para la presión recomendada.

### Champiñones

Corte los tallos y las partes manchadas de los champiñones. Remójelos en agua fría durante 10 minutos para quitar la tierra. Lávelos en agua fresca. 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 en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Para obtener el mejor color, agregue ¼ cucharadita de ácido ascórbico a cada pinta.

Agregue la sal si la usa (más arriba). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las media pintas y las pintas durante 45 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la más arriba para la presión recomendada.

## **Espárrago**

Lave y escurra el espárrago. Quite los tallos duros y los nudos. Enjuáguelos. Déjelos entero o córtelos en trozos.

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

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

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 30 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

## **Frijoles y arvejas secos**

Separe y tire cualquier fréjol o arveja manchado. Remójelos para hidratarlos usando uno de estos métodos:

- ◆ Póngalos en una olla grande y cúbralos con agua. Déjelos en remojo entre 12 y 18 horas en un lugar fresco y luego escúrralos.
- ◆ Póngalos en una olla grande, cúbralos con agua caliente y llévelos al hervir. Hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del calor, déjelos en remojo 1 hora y luego escúrralos.

**Empaque en calor:** Cubra los frijoles y arvejas remojados por cualquier método con agua fresca y hiérvalos durante 30 minutos. Agregue la sal si la usa (página 16). Llene los frascos calientes con los frijoles y arvejas y el líquido de cocción, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 75 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

## **Habas frescas**

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

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

**Empaque en crudo:** Empaque las habas crudas holgadamente en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire para las pintas. Para los cuartos, deje 1½ pulgadas de cámara de aire si las habas son pequeñas y 1¼ pulgadas de cámara de aire si son grandes.

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 40 minutos y los cuartos durante 50 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

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

Lave las judías tiernas y jóvenes por completo. Quite los tallos, los puntos y las fibras. Puede dejar las judías enteras o cortarlas en trozos de 1 pulgada.

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

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

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

## **Maíz en grano entero**

Quite la chala y los pelos del maíz joven, tierno y recientemente cosechado. Lave las espigas y escáldelas en agua hirviendo durante 3 minutos. Corte los granos del mazorca aproximadamente tres-cuartos de la profundidad del grano sin raspar la mazorca.

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

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

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 55 minutos y los cuartos durante 85 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

## **Papas blancas**

Lave, pele y enjuague las papas nuevas de 1 a 2 pulgadas de diámetro. Si lo prefiere, córtelas en cubos de ½ pulgada. Póngalas en una solución de ácido ascórbico (1 cucharadita de ácido ascórbico para cada galón de agua) para evitar el oscurecimiento. Escúrralas.

**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 en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 35 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

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

*Preparación de los chiles:* Corte dos o cuatro hendiduras en cada pimiento y burbújeelos usando uno de estos dos métodos:

- ♦ Del horno o del asador: Ponga los chiles en un horno o un asador puesto a la temperatura de 400°F durante 6 a 8 minutos hasta que las pieles burbujan.
- ♦ De la estufa: Cubra un quemador caliente, puede ser eléctrico o de gas, con una malla metálica pesada. Ponga los chiles sobre la malla algunos minutos hasta que las pieles burbujan.

Deje que los pimientos se enfríen. Póngalos en una olla y cúbralos con un paño húmedo. Espere algunos minutos y pele los pimientos. Quite los tallos y las semillas.

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

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

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 35 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

## **Quingombó**

Lave y corte los puntos del quingombó joven y tierno. Quite los tallos sin dañar el vaina si va a enlatarlos enteros. Si lo prefiere, rebánelos en trozos de 1 pulgada.

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

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 25 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

## **Remolachas**

Corte las partes superiores 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:** Cubra las remolachas con agua hirviendo y hiérvalas durante 15 a 25 minutos o hasta que puede quitar las pieles fácilmente. Quite las pieles, los tallos y los raíces. Puede dejar enteras las remolachas pequeñas. Corte las medianas o las grandes en trozos o en rebanadas de ½ pulgada. Corte en mitades o en cuartos los trozos muy grandes. Empaque las remolachas calientes en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 30 minutos y los cuartos durante 35 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

## **Verduras de hoja verde**

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

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

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua fresca y hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 70 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

## Zanahorias

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

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

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

Agregue la sal si la usa (página 16). Cubra con agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire.

Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 25 minutos y los cuartos durante 30 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 16 para la presión recomendada.

---

## Cómo enlatar con presión las carnes

---

**Enlatando con presión es la única manera de enlatar seguramente en casa todo tipo de carne.**

Tiene que manejar cuidadosamente todas las carnes para evitar contaminación. Guarde 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 cartílago, grasa y partes dañadas.

Se recomienda empacar en calor todas las carnes para obtener el mejor cubrimiento de líquido y la mejor calidad durante el guardar. Debe de asar, hervir, o freír las carnes (salvo las de ave) hasta que son poco cocinadas. Debe de hornear, asar o hervir las carnes de ave hasta que son medio cocinadas. Nunca dore las carnes con la harina ni haga el caldo con la harina.

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

### Sal

Las carnes pueden ser enlatadas con o sin la sal. La sal es solamente para el sabor ya que no hay suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usar la sal, 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. La cantidad recomendada es ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

### Cómo ajustar para altitud

Cuando enlata con presión en las altitudes de 2.000 pies o menos, procese los alimentos según la receta evaluada. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores, procese los alimentos según esta tabla.

*Tabla de altitud: Enlata con presión*

| Altitud            | Libras de presión |
|--------------------|-------------------|
| 2.001 a 4.000 pies | 12 libras         |
| 4.001 a 6.000 pies | 13 libras         |
| 6.001 a 8.000 pies | 14 libras         |

El tiempo de procesar queda al mismo a todas las altitudes.

### Recetas de enlatar: 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 los sabores fuertes durante 1 hora en agua salmuera (1 cucharada de sal a cada cuarto de agua). Enjuáguelas bien. Quite los huesos grandes y corte las carnes en los trozos preferidos.

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

Cubra las carnes con caldo, agua o jugo de tomate hirviendo (en particular las carnes salvajes), dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Empaque en crudo:** Agregue la sal si la usa (más arriba) a los frascos calientes. Empaque las carnes crudas holgadamente en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. **NO AGREGUE LÍQUIDO.** Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 75 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase más arriba para la presión recomendada.

## 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 grasa de cerdo de alta cualidad a tres o cuatro partes de venado antes de moler. Para las salchichas, usa las recientemente hechas y condimentadas con la sal y la cayena. No las condimente con la salvia ya que resulta en un sabor amargo.

**Empaque en calor:** Ponga las carnes o las salchichas en forma de hamburguesa o de globos. Cocínelas hasta que se doren un poco. También, puede dorarlas sin formarlas. Escurra la grasa excesiva. Empaque las carnes calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Agregue la sal si la usa (página 19). Cubra las carnes con caldo, agua o jugo de tomate hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 75 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 19 para la presión recomendada.

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

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

**Empaque en calor:** Hierva, cocine a vapor o hornee las carnes de ave hasta que están casi cocinadas. Empaque las carnes de ave calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando 1¼ pulgadas de cámara de aire. Agregue la sal si la usa (página 19). Cubra las carnes cocinadas de ave con caldo caliente, dejando 1¼ pulgadas de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**Empaque en crudo:** Agregue la sal si la usa (página 19) a los frascos calientes. Empaque las carnes crudas de ave holgadamente en los frascos calientes, dejando 1¼ pulgadas de cámara de aire. **NO AGREGUE LÍQUIDO.** Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

|                                |                  |                  |
|--------------------------------|------------------|------------------|
| Procese a 11 libras de presión | <u>Con hueso</u> | <u>Sin hueso</u> |
| Las pintas                     | 65 minutos       | 75 minutos       |
| Los cuartos                    | 75 minutos       | 90 minutos       |

Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 19 para la presión recomendada.

## Conejo

Deje en remojo los conejos preparados durante 1 hora en agua salmuera (1 cucharada de sal a cada cuarto de agua). Enjuáguelos bien. 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 y eso tiene que ser 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

Cuando enlata con presión en las altitudes de 2.000 pies o menos, procese los alimentos según la receta evaluada. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores, procese los alimentos según la tabla de la página 19.

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

#### Almejas enteras o picadas

Guarde las almejas sobre hielo hasta el tiempo de enlatarlas. Restriegue las conchas por completo y enjuáguelas.

**Empaque en calor:** Cocínelas al vapor durante 5 minutos. Abra y retire la carne de cada almeja, guardando el jugo. Lave la carne en agua salmuera (1½ a 3 cucharadas de sal a cada galón de agua). Enjuáguelas. Cubra la carne con agua hirviendo que tiene 2 cucharadas de jugo de limón o ½ cucharadita de ácido cítrico a galón. Hiérvalas durante 2 minutos y escúrralas. Para picar las almejas, páselas por un robot de cocina o un molinillo de carnes.

Caliente el jugo reservado al hervir. Empaque las almejas holgadamente en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Agregue el jugo de almeja caliente, y si es necesario, agua hirviendo, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 libras de presión, las media pintas durante 60 minutos y las pintas durante 70 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 19 para la presión recomendada.

## Atún

Quite todas las vísceras y limpie el atún por completo. Puede enlatar el atún crudo o precocinado. La precocción quite la mayoría de los aceites con 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 durante toda la noche para endurecerlo.

Después de refrigerarlo toda la noche, quite la piel y corte la carne de los huesos. Quite y tire los huesos, las bases de las aletas y la carne oscura. Corte la carne en cuartos y luego en trozos transversos apropiados para el tamaño del frasco que usa. Si la usa, agregue ½ cucharadita de sal para enlatar o para encurtir a cada media pinta o 1 cucharadita de sal para enlatar o para encurtir a cada pinta.

Empaque el atún en los frascos calientes, presionando ligeramente juntos los trozos para hacer un empaque sólido, 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. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

**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 los cuartos en trozos transversos apropiados para el tamaño del frasco que usa. Si la usa, agregue ½ cucharadita de sal para enlatar a cada media pinta o 1 cucharadita de sal a cada pinta.

Empaque el atún en los frascos calientes, presionando ligeramente juntos los trozos para hacer un empaque sólido, dejando 1 pulgada de cámara de aire. **NO AGREGUE LÍQUIDO.** Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 libras de presión, las media pintas y las pintas durante 100 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 19 para la presión recomendada.

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

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

**Empaque en crudo:** Divida el pescado a lo largo y luego córtelo en trozos apropiados para el tamaño del frasco que usa. Puede dejar los hueso y la piel, si lo prefiere. Sin embargo, para el mero, quite los huesos y la piel. Empaque el pescado apretadamente en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire.

Si la usa, agregue ½ cucharadita de sal para enlatar a cada media pinta o 1 cucharadita de sal para enlatar a cada pinta. **NO AGREGUE LÍQUIDO.** Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 libras de presión, las media pintas y las pintas durante 100 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 19 para la presión recomendada.

---

## **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 enlatar los caldos y las sopas de manera rápida y fácil. Siempre cocine las sopas para que sean listas a servir y luego viértalas en los frascos calientes, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Por lo general, las sopas con verduras son más satisfactorias si enlatan separados el caldo y las verduras; debe de combinarlos al tiempo de servir.

### **Cómo ajustar para altitud**

Cuando enlata con presión en las altitudes de 2.000 pies o menos, procese los alimentos según la receta evaluada. Cuando enlata con presión en las altitudes mayores, procese los alimentos según la tabla de la página 19.

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

#### **Caldo de res**

Parta o casque los huesos de res recién cortados para obtener el mejor sabor. Enjuague los huesos.

**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 tres o cuatro horas. Retire los huesos. Enfía el caldo. Quite y tire la grasa. Quite los trozos de carne de los huesos y agréguelos al caldo, si lo prefiere.

Recaliente el caldo hasta que hierva. Llène los frascos calientes con el caldo caliente, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 19 para la presión recomendada.

## Caldo de pollo

**Empaque en calor:** Ponga los huesos grandes del cuerpo en una olla grande y 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. Enfría el caldo. Quite y tire la grasa.

Quite los trozos de carne de los huesos y agregue al caldo, si lo prefiere. Recaliente el caldo hasta que hierva. Llene los frascos calientes con el caldo caliente, dejando 1 pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayores que 2.000 pies, véase a la página 19 para la presión recomendada.

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

Seleccione las verduras, los frijoles y arvejas secos, las carnes o los mariscos que prefiere para las sopas, pero asegúrese de que los ingredientes tengan sus propias recomendaciones evaluadas para enlatarlos en casa. Nunca use los ingredientes para que no hayan recomendaciones evaluadas científicamente para enlatar en casa.

**¡AVISO!** Nunca agregue los fideos u otras pastas, el arroz, la harina, la nata, el leche u otros espesantes a las sopas enlatadas en casa. Los tiempos de procesar no pueden ser adecuados para esos ingredientes.

**Empaque en calor:** Prepare las verduras, las carnes y los mariscos como descrito en las instrucciones para empacar en calor para cada ingrediente individual. **Si usa usted los frijoles o arvejas secos, tiene que rehidratarlos antes de agregarlos a los otros ingredientes (véase a la página 17).**

Combine los ingredientes sólidos con bastante caldo de carne, tomates o agua para cubrirlos y hiérvalos durante 5 minutos. Condimente 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. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas.

Procese a 11 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 2.000 pies, véase a la página 19 para la presión recomendada.

---

## 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 con una estufa de vitrocerámica eléctrica y enlata con agua hirviendo los frascos cuartos, consulte con el fabricante de su estufa para ver las restricciones del peso. La enlatadora llena a su capacidad pesa más que 50 libras.

1. Posicione la rejilla en el fondo de la enlatadora. 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 los alimentos empacado en crudo y a la temperatura de 180°F para los alimentos empacado en calor.
4. Use un levantador de frascos para posicionar los frascos llenados, con las tapaderas y los aros ajustados 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 obstruido antes de posicionar la tapa en su lugar. Para limpiar el tubo de ventilación, pase un cepillo pequeño o limpiador de cepillos entre su apertura como mostrado de la página 6.
7. Posicione la tapa en la enlatadora, alineando la marca de **V** de la tapa con esa marca invertida del asa del cuerpo. Cierre la tapa seguramente girándola en la dirección indicado (en sentido con las agujas del reloj). **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 para procesar los alimentos basado en una receta evaluada científicamente.
10. Reduzca el calor para mantener un hervor gentil durante todo el proceso de enlatar.
11. Agregue más agua hirviendo, si es necesario, para mantener el nivel de agua 1 pulgada encima de las tapaderas de los frascos.
12. Cuando se han procesado los frascos todo el tiempo requerido, apague el calor y retire la tapa de la enlatadora. Deje de enfriarse la enlatadora durante 5 minutos.

13. Usando un levantador de frascos, retire los frascos levantándolos directamente vertical fuera de la enlatadora. Tenga cuidado de no inclinarlos, lo cual puede resultar en el perder de líquido. Posiciónelos en posición vertical sobre una toalla o una rejilla de enfriar. Deje un mínimo de 1 pulgada de espacio entre los frascos mientras se enfrían.
14. Deje que los frascos se enfrían de manera natural durante 12 a 24 horas antes de verificar el sello. No reajuste los aros.

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

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

**Importante:** Tiene que esterilizar los frascos para las tres recetas marcadas con ♦ debido a que el tiempo de procesar es menos que 10 minutos. Para esterilizar los frascos, hiérvalos durante 10 minutos. Si vive en una altitud de 1.000 pies o mayor, hierva los frascos un minuto adicional para cada aumento de 1.000 pies en altitud. Si lo 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, refiérase a las páginas 10 a 14.

### **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 enteras de mostaza (1 cucharadita cada pinta) |
| 1¼ tazas de sal para enlatar o para encurtir (dividido) | 14 cabezas de eneldo fresco (1½ cabezas cada pinta)                    |
| 1½ cuartos de vinagre (acidez de 5%)                    | O 4½ cucharadas de semillas de eneldo (1½ cucharaditas cada pinta)     |
| ¼ taza de azúcar blanco                                 |  |
| 2 cuartos de agua                                       |  |

Lave los pepinos. Corte ¼ 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; agréguelas al líquido. Caliente 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. Cubra con el líquido hirviendo para encurtir, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese las pintas durante 10 minutos y los cuartos durante 15 minutos.

*Obtiene aproximadamente 7 a 9 pintas*

### **Mantequilla de manzana ♦**

Para los mejores resultados, use 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 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 y las especias, revolviendo 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. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese las media pintas y las pintas durante 5 minutos.

*Obtiene aproximadamente 8 a 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. National Center for Home Food Preservation.*

### **Mermelada de ruibarbo y fresas ♦**

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

*Para preparar la fruta*

Lave el ruibarbo y rebánelo finamente o píquelo; no lo pele. Agregue el agua, cúbralo y 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

Mida el ruibarbo y fresas preparados en una olla grande. Agregue el azúcar y revuélvalo bien. Usando un calor alto, caliente y revuelva la mezcla frecuentemente, llevándola rápidamente al hervir fuerte, uno que no desaparece al revolver. Hierva así durante 1 minuto, revolviendo frecuentemente. Retire del calor, agregue la pectina y revuelva.

Quite la espuma si es necesario. Inmediatamente ponga la mermelada caliente en los frascos calientes, dejando ¼ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese las media pintas y las pintas durante 5 minutos.

Obtiene aproximadamente 7 o 8 media pintas

### Mermelada de uvas ♦

5 tazas de jugo de uva (aproximadamente  
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 aproximadamente 3½ libras de uvas y agregue bastante agua para cubrir las, aproximadamente 1 taza. Ponga la tapa de la olla en su lugar y llévalas a hervir usando un calor alto. Reduzca el calor y cocínelas a calor lento durante 10 minutos.

Vierta el contenido de la olla en una bolsa húmeda para hacer mermelada; sosténgala sobre un tazón grande para escurrir el jugo. Deje de escurrir toda la noche en un lugar fresco sin tocarla. Pásela por una capa doble de estopilla húmeda para quitar cualquier cristal que se ha acumulado.

#### Para hacer la mermelada

En una olla grande, mezcle juntos el jugo de las uvas y la pectina, revolviéndolos bien. Usando un calor alto, caliente y revuelva la mezcla frecuentemente, llevándola rápidamente al hervir fuerte, uno que no desaparece al revolver. Agregue el azúcar y revuelva continuamente mientras llévalo rápidamente otra vez al hervir fuerte. Hiérvalo así durante 1 minuto, revolviendo frecuentemente.

Retírelo del calor y quite la espuma rápidamente. Inmediatamente ponga la mermelada caliente en los frascos calientes, dejando ¼ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese las media pintas y las pintas durante 5 minutos.

Obtiene aproximadamente 8 media pintas

*Se adaptó las dos recetas para mermelada arriba 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. National Center for Home Preservation, junio 2005.*

### Salsa de tomates para meter

Esta receta funciona lo mejor con los tomates para hacer purés, como el roma. Los tomates italianos y otros que rebanan para comer, como el plum o el beefsteak, requieren un período de cocción inicial más largo para obtener una consistencia deseable.

7 cuartos de tomates sin piel y centro, picados  
5 tazas de cebollas picadas  
4 tazas de chiles verdes largos, sin semillas y picados  
½ taza de pimientos jalapeño, sin semillas y picados  
6 dientes de ajo, picados finamente  
2 tazas de jugo de limón o de lima, en botella

2 cucharadas de sal  
1 cucharada de pimienta negra  
Ingredientes opcionales:  
3 cucharadas de orégano seco  
2 cucharadas de comino molido  
2 cucharadas de cilantro fresco

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

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

Lave los tomates y métalos en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que las pieles separen. Métalos en agua fría, y luego quite las pieles y los centros. Combine las cebollas, los chiles, los jalapeños, el ajo, el jugo, la sal y la pimienta negra en una olla grande y llévelos al hervir, revolviendo frecuentemente. Luego reduzca el calor y cocínelos a calor lento durante 10 minutos. Agregue el orégano, el comino y el cilantro, si los usa, y cocínelos a calor lento otra vez durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Ponga la salsa caliente en los frascos calientes, dejando ½ pulgada de cámara de aire. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste las tapaderas en dos piezas. Procese las pintas durante 15 minutos.

Obtiene aproximadamente 16 a 18 pintas

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

---

## Cómo cocinar a presión los alimentos

---

Para obtener los mejores resultados cada vez que cocina en su enlatadora, siga con mucho cuidado estas instrucciones paso por paso para cocinar a presión. Puede ser útil si usted refiera a las figuras de las partes de las páginas 2 y 3.

1. Prepare los ingredientes según las instrucciones de la receta para cocinar que ha seleccionado. Vierta el líquido requerido en la enlatadora, como indicado en la receta o la tabla de cocción. Por lo general, usa el agua. Sin embargo, algunas recetas usan otros líquidos como el caldo, el jugo o el vino.
2. Posicione la rejilla dentro de la enlatadora, si la receta requiere su uso. Véase a la página 26 para más información.
3. **Importante:** Mire a través del tubo de ventilación para verificar que no está obstruido (Fig. E, página 6). Averigüe que el tapón de sobrepresión se siente de manera correcta en la tapa (Fig. L, página 9). Verifique que las dos piezas del tubo del cierre estén montadas seguramente (Fig. M, página 9). Véase a la información de seguridad de la página 26.
4. Posicione la tapa sobre la enlatadora, alineando la marca de **V** de la tapa con esa marca invertida del asa del cuerpo (Fig. H, página 6). 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 están 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 nivel. El uso con un quemador o una estufa inclinado afecta el funcionamiento normal del regulador. Si usa una estufa vitrocerámica o de bobina eléctrica, use el elemento más cerca al diámetro del 8 pulgadas del fondo de la enlatadora, lo cual es la porción en contacto con el elemento.

**¡AVISO!** Nunca use esta enlatadora al aire libre sobre un quemador de gas propano líquido o una estufa de gas más que 12.000 BTUs. Un quemador demasiado grande o de alto BTU ablanda la enlatadora, resultando en el alabeo del fondo de la enlatadora. Puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.

6. Posicione el regulador sobre el tubo de ventilación. Usando un calor bastante alta, caliente la enlatadora hasta que el regulador empiece mecerse suavemente.
7. El tiempo de cocción empiece cuando el manómetro indica 15 libras de presión. Ajuste el calor de su estufa para mantener 15 libras de presión para que no escape el vapor en exceso. Si el regulador empieza mecerse antes de alcanzar 15 libras de presión en el manómetro, reduzca el calor de su estufa para mantener un constante y lento movimiento del regulador y cocina a esta presión. Para ver un vídeo de este movimiento, visitenos a [www.GoPresto.com/ppc/rocking](http://www.GoPresto.com/ppc/rocking).
8. Cocine durante el periodo de tiempo indicado en la receta o la tabla de cocción. 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.
9. 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 hay reducida por completo la presión. Si la receta dice “enfrie 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 se ha reducida por completo cuando el tubo del cierre se ha bajado. Nunca use el manómetro como indicador de cuando la presión se ha reducida dentro de la enlatadora. Si el tubo del cierre se queda levantado, todavía hay presión. Siga enfriando la enlatadora hasta que el tubo del cierre se baja.

10. Cuando la presión se ha reducida por completo, retire el regulador del tubo de ventilación. **Siempre retire el regulador antes de abrir la tapa.**
11. Para retirar la tapa, gírela en sentido contrario al reloj hasta que la marca de **V** del cuerpo alinea con esa marca invertida de la tapa. Levanta la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted cuando la abre.  
**¡AVISO!** Si la tapa parece pegar o es difícil girar, es posible que haya presión dentro de la enlatadora. **Nunca la fuerce abrir.** Enfríe la enlatadora hasta que el tubo del cierre se ha bajado y la tapa gira fácilmente.

12. Retire y sirva los alimentos.

### **Información importante de seguridad**

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

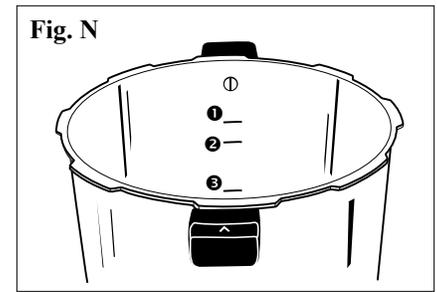
**¡ADVERTENCIA!** Para garantizar un funcionamiento seguro, asegúrese de que siempre cumpla con estas reglas básicas cada vez que usa la enlatadora. La falta de seguir las reglas puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.

1. **Nunca llene en exceso la enlatadora.** Se diseñó el regulador de presión 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 secas 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, se indica ambas líneas de llenado con hendiduras en la superficie interior del cuerpo (Fig. N). La hendidura más arriba (1) indica la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  y la del medio (2) indica la línea de llenado de  $\frac{1}{2}$ . La hendidura más baja (3) 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.



- 2. Siempre agregue un líquido de cocción.** Si deja una enlatadora vacía sobre un quemador caliente, o si una enlatadora hierve hasta secarse y se deja sobre un quemador caliente, la enlatadora se sobrecalienta, resultando en que se mancha o se alabea.
- 3. Siempre mire a través del tubo de ventilación antes de usar la enlatadora para verificar que no está obstruido.** Si el tubo de ventilación está obstruido, 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 del agujero (Fig. F, página 6). Limpie también la tuerca del tubo de ventilación (Fig. G, página 6).
- 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 traban 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 hacer que la tapa se salga 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 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 abrirla (Fig. J, página 6). Si abre la enlatadora antes de que toda la presión se ha reducida, el contenido de la enlatadora brota violentamente y puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.
- 6. Reemplace el tapón de sobrepresión si se endurece, se deforma, se raja, se desgasta o se pica, o cuando reemplace el anillo hermético. Reemplace el anillo hermético si se endurece, se deforma, se raja, se desgasta o se pica, o si se hace blanda y pegajosa.** El tapón de sobrepresión es una válvula secundaria para liberar la presión. Se diseñó este tapón para desencajar de la tapa para liberar la presión excesiva si el tubo de ventilación se obstruye.  
El tapón está hecho de caucho y, cuando es nuevo, es blando y flexible. Con el tiempo, depende de la frecuencia y el tipo de uso, el caucho se hace duro y rígido. Cuando se hace duro y rígido, el tapón pierde la capacidad de actuar como válvula secundaria para liberar la presión. Tiene que reemplazarlo inmediatamente. Se recomienda reemplazar el tapón y el anillo cada tres años.  
Si el tapón de sobrepresión se desencaja de la tapa durante la cocción debido a la presión excesiva, 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 desencajado.**
- 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. Usando este método ayuda en minimizar la espuma durante 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 tienden a hacer espuma y chisporrotear tanto que nunca deben de cocinarlas 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 los métodos de cocción comunes.  
Debido a que la evaporación es mínima, reduzca la cantidad del líquido usado. Agregue dos tazas más líquido que lo preferido 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 cuando quiere 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 se expande. Por eso, puede ser difícil cerrar la tapa sobre un cuerpo caliente. Cuando eso ocurre, deje que la enlatadora se enfríe un poco.
- Los alimentos cocinan rápidamente en la enlatadora. Para evitar la sobrecoCCIÓN, es importante medir el tiempo con precisión.
- Si hay más líquido que prefiere en el plato final, cócelo 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, llámenos a 1-800-877-0441 o visítenos en la red a [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com).

---

## 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 el espesor del corte, el grado y el corte de la carne y la manera en que la carne queda en la enlatadora.

Una carne para asar enrollada requiere un tiempo de cocción más largo por cada libra que la con hueso. Una carne para asar corta y gruesa cocina durante más tiempo que una larga y flaca. Debido a la diferencia de espesor, una carne para asar pequeña y gruesa requiere un tiempo de cocción más largo por cada libra que una flaca de más peso.

Después de que termina el tiempo de cocción, puede enfriarse de manera rápida los trozos de carne en tamaño para servir. Por lo tanto, cuando cocina una carne para asar, la presión tiene que reducir 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*

#### 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 y las verduras. 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 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*

## 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 rebanadas |                                      |

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de todos lados. Agregue las verduras, 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 lo prefiere.

*15 a 18 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 pimienta verde, picado                                    |                                 |

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore la carne bien de todos lados. Agregue las cebollas, el apio, el pimienta, los tomates, la sal, la pimienta 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, 1 pulgada de espesor, en trozos para servir | 2 cebollas picadas        |
| 3 cucharadas de aceite vegetal   | 1 pimienta 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 todos lados. Condimente con la sal y la pimienta negra. Agregue las cebollas y el pimienta. Vierta el jugo de tomate 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.

*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 la cebolla rebanada; 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 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*

## Jamón estilo Virginia

|                    |                                    |
|--------------------|------------------------------------|
| 10 libras de jamón | 1½ tazas de azúcar moreno envasado |
| 4 tazas de agua    | Clavos                             |

Posicione el jamón en la rejilla dentro de la enlatadora. 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. Retire el jamón. Espolvoree con el azúcar y ponga los clavos. Dore en un horno caliente.

*15 a 18 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 pimientos, el ajo, la sal, el jugo de tomate, el paté de tomate, el azúcar, 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 con espaguetis y espolvoree con queso parmesano.

*20 a 24 porciones*

## Jamón cocinado con verduras

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

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*

## Guiso de carne de res

|   |                        |
|---|------------------------|
| 4 libras de carne de res, en cubos 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                        | ¾ 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 con la sal y la pimienta negra, al gusto. 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 ¾ taza de agua y vierta en el guiso para espesarlo.

*15 a 18 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 lata 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, la pimienta verde y el ajo; dórelos solamente un poco. Agregue los tomates, la salsa de tomate, el chile en polvo, 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 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*

### 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   | 1/3 taza de azúcar moreno envasado |
| 1 cucharada de sal, o al gusto    | 4 tazas de agua                    |
| 3/4 cucharadita de pimienta negra |                                    |

Meta las hojas de repollo en el agua caliente. Séquelas con toalla. 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 de repollo en la enlatadora. Espolvoree con el azúcar morena 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*

### 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 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*

### Chuletas de cerdo con verduras

|  |                 |
|--|-----------------|
| 15 chuletas de cerdo, 3/4 pulgada de espesor | 15 papas        |
| 3 cucharadas de aceite vegetal               | 15 zanahorias   |
| Sal y pimienta negra                         | 2 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*

### Patatas de cerdo con chucrut y papas

|                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| 9 libras de patatas de cerdo      | 2 cuartos de chucrut |
| 4 tazas de agua                   | 12 papas en mitades  |
| 1/2 cucharadita de pimienta negra | 2 cebollas picadas   |

Ponga las patatas 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*

### Guiso de cordero

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 6 libras de pechugas de cordero, en cubos 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                              | 3 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 cocinarla a presión. Cuando quiere mezclar los sabores de los alimentos durante cocción, es mejor no dorar la carne de ave sino cocínala en el líquido indicado en la receta.

**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 de ave***

#### **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 dentro de 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 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 lo prefiere, sirva el pollo sobre el arroz caliente con la salsa de carne y las almendras tostadas sobre todo.

*15 a 18 porciones*

#### **Pollo marengo**

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 9 libras de pollo, en cuartos                  | 1 libra de champiñones, en rebanadas |
| 1 cucharada de pimienta negra de molino grueso | 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 y espese la salsa de carne.

*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    |
| 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 juntos y viértalos 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 tazas de caldo de pollo           |
| 3 cucharadas de aceite vegetal          | 1 cucharada de salsa Worcestershire |
| Sal y pimienta negra                    | 2 hojas de laurel                   |
| 3 cebollas picadas                      | 1 cucharadita de tomillo seco       |
| 3 latas de 8 onzas de salsa de tomate   | 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, la hoja 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 cual puede obstruir el tubo de ventilación. Por lo tanto, es necesario que siga estas pautas de seguridad cuando los cocina a presión:

1. Nunca sobrepase el nivel de llenado de  $\frac{1}{2}$  de la enlatadora con los frijoles, los ingredientes ni el agua.
2. Agregue 1 cucharada de aceite vegetal al agua de cocción.
3. 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 para quitar el almidón soluble en agua que produce el gas. Puede remojarlos según el método tradicional o el rápido.

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

*Método rápido:* Limpie y enjuague los frijoles. Cubra con una cantidad de agua tres veces mayor que la cantidad de frijoles. Llévelos al hervir y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del calor, cúbralos y deje 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 el agua fresca hasta cubrir los frijoles y agregue 1 cucharada de aceite vegetal. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine a 15 libras de presión según los tiempos indicados en la tabla a continuación.

Use el tiempo más corto si prefiere los frijoles y arvejas secos más firmes para ensaladas y guarniciones o cuando cocine menos que dos tazas a la vez. Use el tiempo más largo cuando cocine 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 enteras (amarillas o verde) | 6 a 9 minutos     | Frijoles negros             | 2 a 4 minutos     |
| Frijoles adzuki                     | 1 a 3 minutos     | Frijoles pintos             | 3 a 6 minutos     |
| Frijoles anasazi                    | 1 a 3 minutos     | Frijoles rojos              | 3 a 6 minutos     |
| Frijoles blancos medianos           | 2 a 5 minutos     | Garbanzo <sup>†</sup>       | 7 a 10 minutos    |
| Frijoles blancos pequeños           | 1 a 3 minutos     | Habas grandes <sup>†</sup>  | 0 a 1 minutos     |
| Frijoles comunes                    | 1 a 3 minutos     | Habas pequeñas <sup>†</sup> | 1 a 3 minutos     |
| Frijoles de carita                  | 2 a 4 minutos*    | Lentejas (marrones, verdes) | 3 a 5 minutos*    |
| Frijoles de soja (beige)            | 8 a 11 minutos    |                             |                   |

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

† 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.

### Frijoles horneados estilo estadounidense

|  |                    |
|--|--------------------|
| 6 tazas de frijoles secos                    | 1 taza de ketchup  |
| 1 libra de panceta o tocino picado           | 4 cebollas picadas |
| $\frac{1}{2}$ taza de azúcar moreno envasado | Agua               |
| 2 cucharaditas de mostaza seca               | *****              |
| 1 taza de melaza                             | Sal, al gusto      |

Remoje los frijoles según las instrucciones más arriba. Ecurra y tire el líquido. Caliente la enlatadora y dore la panceta o el tocino. Ecurra la grasa sobrante. Agregue los frijoles, el azúcar, la mostaza, la melaza, el ketchup, las cebollas y bastante agua para cubrirlos bien. **No sobrepase el nivel de llenado de  $\frac{1}{2}$ .**

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 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 rebanadas | 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. Escurra y tire el líquido. Agregue los frijoles, el caldo, las cebollas, las zanahorias, el ajo, el aceite, 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 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. Escurra 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 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 los caldos y las 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 cual 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 agregado 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 res y de pollo según la receta. Retire los trozos de carne. Si lo 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, sírvalo como un consomé o úselo para preparar sus sopas favoritas.

**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 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 rebanadas   | 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 en cubos. 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. Escurra 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 |

Combine juntos 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 y revuelva juntos.

*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 rebanadas           | * * * * *                      |
| 4 tallos de apio, en rebanadas       | Sal y pimienta negra, al gusto |
| ¼ taza de pimientos verdes picados   |                                |

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 32. Escorra y tire el líquido. Ponga los frijoles, el jamón, las cebollas, las zanahorias, el apio, los pimientos, 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 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    |  |

Combine juntos 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. Se mide el tiempo de cocción en minutos en vez de horas. Se encuentra, 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 los 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 dos-terceras; 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 cocinar al vapor, tiene que verter 3 cuartos de agua en la enlatadora. Ajuste el calor de su estufa para que un flujo de vapor moderado escape 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**

### **Budín de ciruelas inglesas**

|  |  |
|--|--|
| 1 taza de harina común tamizada                  | $\frac{1}{2}$ taza de grosellas            |
| 1 cucharadita de polvo para hornear              | $\frac{1}{2}$ taza de frutos secos picados |
| $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal                 | 1 huevo                                    |
| $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta de Jamaica | $\frac{1}{2}$ taza de azúcar blanco        |
| $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida       | $\frac{1}{2}$ taza de sebo molido          |
| $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada        | $\frac{1}{3}$ taza de leche                |
| $\frac{1}{4}$ cucharadita de clavos molidos      | 3 cuartos de agua                          |
| $\frac{1}{2}$ taza de pasas de uva               |  |

Tamice la harina con el polvo para hornear, la sal, la pimienta de Jamaica, la canela, el nuez moscada y los clavos. Agregue las pasas de uva, las grosellas y los frutos secos. Bate juntos el huevo, el azúcar, el sebo y la leche. Combine los ingredientes secos con los líquidos; mézclelos bien. Vierta en un molde engrasado de 1 cuarto.

Cubra el molde de manera firme con papel de aluminio. Ponga el agua, la rejilla y el molde en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Deje la liberación del vapor 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 |
| $\frac{1}{2}$ 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 el pan con la leche caliente, la sal, el azúcar morena, 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. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Ponga el agua, la rejilla y el tazón 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 porciones*

### **Pan dorado**

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 2 tazas de harina graham               | $1\frac{1}{2}$ tazas de melaza ligera |
| 2 tazas de harina de maíz              | 4 tazas de leche, dulce o agria       |
| 2 tazas de harina de centeno           | 2 tazas de pasas de uva               |
| 2 cucharaditas de sal                  | 3 cuartos de agua                     |
| 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio |                                       |

Mezcla juntos la harina graham, la harina de maíz, la harina de centeno, la sal y el bicarbonato de sodio. Agregue la melaza, la leche y las pasas de uva. Bate bien. Vierta en seis moldes engrasados de 1 pinta. Cubra los moldes de manera firme con papel de aluminio. Ponga el agua, la rejilla y los moldes en la enlatadora.

Cierre la tapa seguramente. Deje la liberación del vapor 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.

### **Postre crocante de manzanas**

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 2 tazas de migas de pan secas         | 9 manzanas, peladas, sin centro, en rebanadas |
| $\frac{1}{2}$ taza de azúcar blanco   | $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla derretida   |
| 1 cucharadita de canela molida        | 1 cuarto de agua                              |
| 1 limón, el jugo y la cáscara rallada |   |

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

Ponga el agua, la rejilla y el tazón 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 porciones*

## Índice de recetas

### ***Recetas de enlatar con presión***

|   |    |
|---|----|
| Los caldos y las sopas . . . . .                  | 21 |
| Caldo de res . . . . .                            | 21 |
| Caldo de pollo . . . . .                          | 22 |
| Sopas con verduras . . . . .                      | 22 |
| Las carnes . . . . .                              | 19 |
| Carnes de ave . . . . .                           | 20 |
| Carnes 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 . . . . .                         | 12 |
| Ruibarbo . . . . .                                | 13 |
| Los mariscos y el pescado . . . . .               | 20 |
| Almejas enteras o picadas . . . . .               | 20 |
| Atún . . . . .                                    | 21 |
| Pescado (salvo el atún) . . . . .                 | 21 |

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

|  |    |
|--|----|
| Mantequilla de manzana . . . . .         | 23 |
| Mermelada de ruibarbo y fresas . . . . . | 23 |
| Mermelada de uvas . . . . .              | 24 |

### ***Recetas de cocinar a presión***

|  |    |
|--|----|
| Los caldos y las sopas . . . . .                 | 33 |
| Caldo de res . . . . .                           | 33 |
| 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 . . . . .                   | 28 |
| Carne de res a la cacerola . . . . .             | 27 |
| Carne de res en conserva . . . . .               | 27 |
| Carne de res guisada . . . . .                   | 27 |
| Carne de res italiano . . . . .                  | 28 |
| Chile con carne . . . . .                        | 29 |
| Chuletas de cerdo con verduras . . . . .         | 30 |
| Costillas de cerdo con salsa barbacoa . . . . .  | 28 |
| Costillas de cerdo con chucrut . . . . .         | 30 |
| Costillas cortas de res . . . . .                | 28 |
| Guiso de carne de res . . . . .                  | 29 |
| Guiso de cordero . . . . .                       | 30 |
| Jamón cocinado con verduras . . . . .            | 29 |
| Jamón estilo Virginia . . . . .                  | 29 |
| Patas de cerdo con chucrut y papas . . . . .     | 30 |
| Repollo relleno con carne de res . . . . .       | 30 |
| Salsa para espaguetis con carne de res . . . . . | 29 |

|   |        |
|---|--------|
| Los tomates y los productos con tomates . . . . . | 13     |
| Jugo de tomate . . . . .                          | 14     |
| Salsa de tomate . . . . .                         | 14     |
| Salsa para meter . . . . .                        | 14, 24 |
| Salsa para espagueti con carne . . . . .          | 15     |
| Salsa para espagueti sin carne . . . . .          | 15     |
| Tomates (empacado en agua) . . . . .              | 14     |
| Tomates (empacado sin líquido) . . . . .          | 13     |
| Las verduras . . . . .                            | 15     |
| Arvejas verdes frescas . . . . .                  | 16     |
| Batatas . . . . .                                 | 16     |
| Calabaza amarilla y de invierno . . . . .         | 16     |
| Champiñones . . . . .                             | 16     |
| Espárrago . . . . .                               | 17     |
| Frijoles y arvejas secos . . . . .                | 17     |
| Habas frescas . . . . .                           | 17     |
| Judías verdes, amarillas y italianas . . . . .    | 17     |
| Maíz en grano entero . . . . .                    | 17     |
| Papas blancas . . . . .                           | 18     |
| Pimientos dulces o picantes . . . . .             | 18     |
| Quingombó . . . . .                               | 18     |
| Remolachas . . . . .                              | 18     |
| Verduras de hoja verde . . . . .                  | 18     |
| Zanahorias . . . . .                              | 19     |

|   |        |
|---|--------|
| Pepinillos encurtidos al eneldo . . . . . | 23     |
| Salsa de tomates para meter . . . . .     | 14, 24 |

|  |    |
|--|----|
| Las carnes de ave . . . . .                        | 30 |
| Gallinetas en vino blanco . . . . .                | 31 |
| Pavo a la cazadora . . . . .                       | 31 |
| Pollo entero guisado . . . . .                     | 31 |
| Pollo imperial . . . . .                           | 31 |
| Pollo marengo . . . . .                            | 31 |
| Los frijoles y arvejas secos . . . . .             | 32 |
| Frijoles horneados estilo estadounidense . . . . . | 32 |
| Habas con tocino . . . . .                         | 33 |
| Sabrosos frijoles blancos . . . . .                | 33 |
| Tiempos de cocción . . . . .                       | 32 |
| Los postres . . . . .                              | 34 |
| Budín de ciruelas inglesas . . . . .               | 35 |
| Budín de pan . . . . .                             | 35 |
| Pan dorado . . . . .                               | 35 |
| Postre crocante de manzanas . . . . .              | 35 |

---

## Servicios al consumidor

---

Si tiene alguna pregunta sobre el funcionamiento de o necesita piezas para su enlatadora Presto®, 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, indique los números de modelo y de serie de la enlatadora. Puede encontrar estos números 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

Se equiparon los Servicios de fábrica de Presto para reparar todos los productos para el hogar Presto® y suministrar las piezas de repuesto genuinas Presto®. Se fabrican estas piezas de repuesto genuinas Presto® con las mismas normas rigurosas de calidad como los productos para el hogar Presto® y se las diseñan especialmente para funcionar adecuadamente con sus productos para el hogar.

Presto solo puede garantizar la calidad y el rendimiento de las piezas de repuesto genuinas Presto®. Las piezas de “apariencia similar” no pueden tener la misma calidad ni funcionan de la misma manera. Para asegurarse de que compre las piezas de repuesto genuinas Presto®, busque la marca registrada Presto®.

Las piezas de repuesto genuinas están disponibles en ferreterías y otras tiendas minoristas. También, puede pedir las piezas de repuesto genuinas por nuestro sitio de la red: [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com).

### ***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 pedida 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® (válido solo en los Estados Unidos y Canadá)***

Se diseñó y se fabricó este producto para el hogar Presto® 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 manómetro, el regulador de presión, el anillo hermético, el tapón de sobrepresión o la junta del cierre de la tapa; ni a los daños causados por transporte. ***Fuera de los Estados Unidos y Canadá, 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 con su producto para el hogar Presto®, 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, por favor 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® y le solicitamos a usted que lea y siga las instrucciones adjuntas. Si no siga estas instrucciones, cualquier daño causado por las piezas de repuesto inadecuadas, el mal trato, el mal uso (incluso el sobrecalentamiento y el hervor hasta secarse), el desarme, los cambios o el 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.