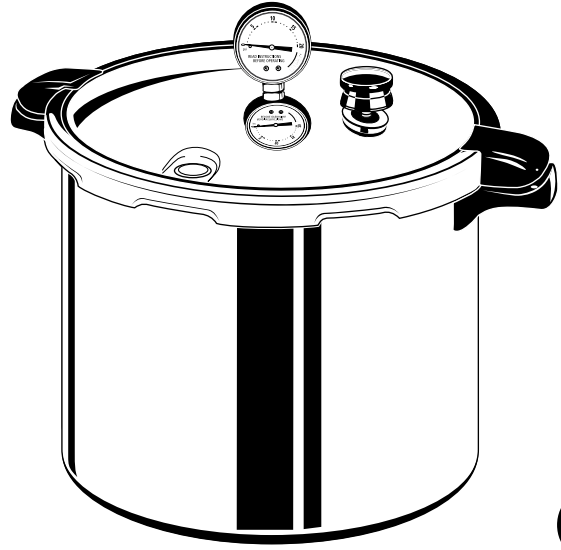


**PRESTO®**

# Enlatadora a presión

*de 23 cuartos, compatible con inducción y con base revestido de acero inoxidable*

- Diseñado para enlatar en casa fácilmente con confianza. El único método recomendado para enlatar seguramente las verduras, las carnes, incluso de ave, y los mariscos.
- Se puede usar también como enlatadora con agua hirviendo para las frutas, las mermeladas, los pepinillos y las salsas.
- Funciona en estufas de gas, de bobina eléctrica, de vitrocerámica eléctrica y de inducción.



## Instrucciones y recetas


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

©2018 National Presto Industries, Inc.

Formulario S4033-014A

### Índice del contenido

Precauciones importantes . . . . .	2	Cómo enlatar con agua hirviendo los alimentos . . . . .	22
Conozca la enlatadora . . . . .	2	Cómo cocinar a presión los alimentos . . . . .	24
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 . . . . .	6	Cómo cocinar a presión las carnes . . . . .	26
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 . . . . .	31
Cómo enlatar las frutas . . . . .	10	Cómo cocinar a presión los caldos y las sopas . . . . .	32
Cómo enlatar los tomates y los productos con tomates . . . . .	13	Cómo cocinar a presión los postres . . . . .	33
Cómo enlatar con presión las verduras . . . . .	15	Índice de recetas . . . . .	35
Cómo enlatar con presión todo tipo de carne . . . . .	19	Servicios al consumidor . . . . .	36
Cómo enlatar con presión los mariscos y el pescado . . . . .	20	Garantía limitada . . . . .	36
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 tomar medidas de seguridad básicas, como las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones. El mal uso puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.
2. Antes de usar, siempre sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación para verificar que esté limpio.
3. Antes de usar, siempre verifique que el tubo del cierre se mueva con facilidad.
4. No llene la enlatadora más que  $\frac{2}{3}$  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 las páginas 31 y 32. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación, el tapón de sobrepresión y el tubo del cierre.
6. Este producto para el hogar cocina a presión. El uso inadecuado puede resultar en quemaduras graves. Asegúrese de que la enlatadora esté bien cerrada antes de hacerla funcionar; las asas de la tapa deben de estar arriba de las del cuerpo. Véase a la sección “Cómo enlatar con presión los alimentos.”
7. No coloque la enlatadora sobre ni intente de enlatar con ni cocinar a presión en un horno caliente.
8. No use la enlatadora al aire libre sobre un quemador ni una estufa de gas propano líquido más que 12.000 BTUs. Puede dañar la enlatadora y/o se puede resultar en lesiones corporales y daños materiales si haciéndolo.
9. Manipule con sumo cuidado una enlatadora que contenga 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 retire el regulador. Véase a la sección “Cómo enlatar con presión los alimentos.”
11. Para asegurarse un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el tapón de sobrepresión cada vez que reemplace el anillo hermético, o incluso antes, si se endurece, se deforma, se raja, se desgasta o se pica. Se recomienda reemplazar ambas piezas cada tres años, por lo menos. Use las piezas genuinas de repuesto Presto® solamente.
12. Es necesaria una supervisión atenta cuando se usa la enlatadora cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la enlatadora.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, poco a poco, reduzca el calor para mantener la presión. Si deje que el regulador se balancea con fuerza, demasiado vapor sale del regulador, el líquido se evapora, la enlatadora se seca y los alimentos pueden chamuscarse.
14. No dé a esta enlatadora un uso que no sea el indicado.
15. No use esta enlatadora para freír a presión con el aceite.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

---

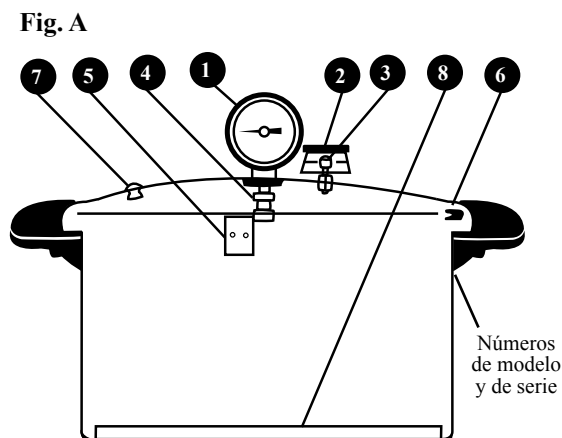
### Conozca la enlatadora

---

Su enlatadora es una olla especial de capacidad grande, diseñada a enlatar en casa un gran variedad de las frutas, las verduras, todo tipo de carne, el pescado y los mariscos. Puede usarlo para cocinar más rápidamente sus alimentos favoritos en una cantidad más grande que se puede cocinar en 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, la enlatadora a presión es el único método seguro de enlatar los alimentos de bajo contenido de ácido: las verduras, las carnes, las carnes de ave, 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 24.



Familiarícese con las varias partes de la enlatadora como mostrado en la Fig. A de la página 2. No intente de usar la enlatadora antes de leer las instrucciones de las páginas 6 a 7.

### 1. 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. Se 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 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:** Se 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 la deseada. El regulador de presión queda holgadamente sobre el tubo de ventilación.

### 4. Tubo del cierre

El tubo del cierre automáticamente elimina o libera el aire de la enlatadora. Es 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 cuando enlata y cocina.

### 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 bloqueado y la presión no puede liberarse como normal.

### 8. Parrilla de enlatar/cocinar

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

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

### 9. Base revestido de acero inoxidable

Se construyó la enlatadora de aluminio de gran grosor con un base revestido en acero inoxidable para un calentamiento rápido y uniforme. Se la diseñó especialmente para estufas de inducción. Funciona en estufas de gas, de bobina eléctrica, de vitrocerámica eléctrica.\*

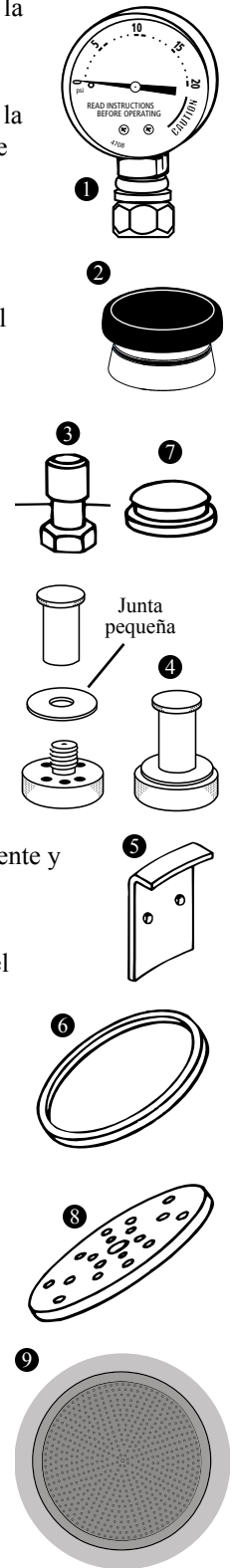
### Piezas de repuesto

Use las piezas de repuesto genuinas Presto® solamente con su enlatadora. Estas piezas son disponibles en ferreterías o directamente de Presto (página 36). 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 con agua caliente y jabonosa para quitar todos los residuos de fabricación. Enjuague todas las piezas con agua tibia y luego seque.
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, página 4).
4. El anillo hermético viene engrasado. La tapa debe de abrir y cerrar fácilmente cuando sigue las instrucciones de la página 6. Si es necesario para facilitar el abrir y el cerrar de la tapa, puede aplicar una capa muy fina de aceite vegetal al anillo hermético y a la parte inferior de las sujeciones del cuerpo (Fig. B, página 4).

\* Las quemaduras de inducción portátiles u otros tipos de quemaduras portátiles no son aptos para el enlatar debido a que no tienen bastante potencia de presurizar ni aguantar el peso de una enlatadora llenado al máximo. Refiérase al instructivo de su quemadura para las restricciones del peso y otra información. La enlatadora si misma pesa 17 libras cuando tiene 3 cuartos de agua. Un frasco cuarto vacío pesa aproximadamente 14 onzas y un frasco pinta vacío 9 onzas.



- 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.
- 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.

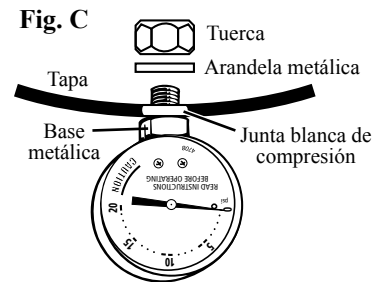
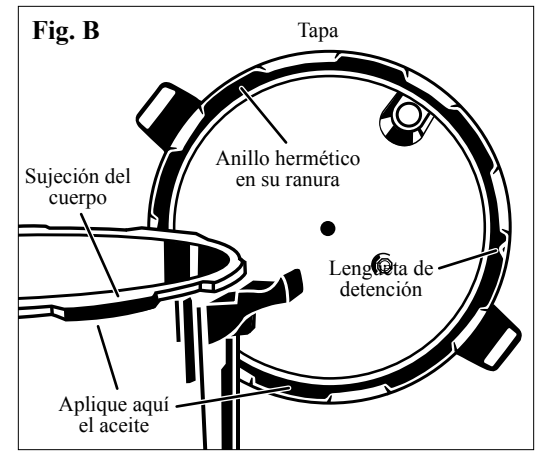
Invierta la tapa y, empezando del superficie exterior, inserte el término roscado del manómetro al agujero central de la tapa para que la base metálica del manómetro se quede contra la tapa.

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 que tiene que manejar con mucho cuidado. Nunca sumerja la tapa ni deje que el manómetro entre en contacto con agua y 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 6 para enlatar y de la página 24 para cocinar.

**ATENCIÓN:** No se diseñó esta enlatadora para estilizar un sustrato de champiñones, los micelios ni para cultivar los champiñones. Si se lo hago, puede dañar la enlatadora. Use esta enlatadora solamente como instruido en este instructivo



## 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 puede conservar los alimentos seguramente. Los mohos, las levaduras y las enzimas son destruido a temperaturas por debajo de 212°F, la temperatura a que el agua hierva (con la excepción de las regiones montañosas). Por eso, el método de enlatar con agua hirviendo es suficiente para destruir estos agentes. Los alimentos de contenido alto de ácido 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 destruido 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 a 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 que aumenta la presión dentro de la enlatadora. Como aumenta la presión, aumenta la temperatura: 5 libras de presión equivale 228°F, 10 libras de presión equivale 240°F, 15 libras de presión equivale 250°F. Ese calor presurizado destruye las esporas de bacteria peligrosas. Las instrucciones paso por paso para enlatar a presión empiezan de la página 6.

Cuando se 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 fabricado de 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 a presión. El diámetro de los frascos Mason puede variar de un fabricante a otro.

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

Tiene que posicionar la parrilla que viene con la enlatadora sobre el fondo interior de la enlatadora para evitar frascos rotos. Aunque no sea necesario usar una parrilla entre las capas de frascos, puede hacerlo si quiere. Puede pedir una parrilla segunda de los Servicios al consumidor (página 36).

### **Capacidad máxima de frascos**

<b>Fracos de boca normal</b>	<b>Fracos de boca grande</b>	
26 media pintas <sup>§</sup>	16 media pintas <sup>§</sup>	§ Para conseguir la capacidad máxima de su enlatadora, es necesario poner los frascos en dos capas como descrito más arriba. Cuando enlata con agua hirviendo, nunca ponga los frascos en dos capas.
20 pintas <sup>§</sup>	16 pintas <sup>§</sup>	
7 cuartos	7 cuartos	

### **Tapaderas en dos piezas**

La tapadera de vacío de dos partes es el cierre recomendado para enlatar en casa. Consiste de un disco metálico flaco con adhesivo alrededor del borde y un separado aro metálico que mantiene en su lugar el disco durante procesamiento. Las tapaderas metálicas son diseñadas para un solo uso mientras los aros pueden ser usado múltiples veces si se los mantienen en buena condición. Sin embargo, tiene que usar discos nuevos cada tanda. Siempre prepara los discos y aros como indicado en las instrucciones del fabricante.

### **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, como de alimentos, semillas, grasa o almíbar, que pueden resultar en frascos no sellados. Posicione el disco metálico sobre el borde del frasco, asegurando que la goma de sellar 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 corrientes de aire; deje 1 a 2 pulgadas de espacio entre frascos para un enfriamiento uniforme. Nunca invierta los frascos 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 que han sellado.

#### **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 metalizo 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 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 de deterioro antes de probarlos. Busca un sello roto, los gases al abrir, los mohos, viscosidad, nubosidad o olores desagradables. Si detecta cualquier de estos señales, deseche 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 a 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, deséchelos 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 la 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 (véase a la página 9). También compruebe el anillo hermético, el tapón de sobrepresión y la blanca junta pequeña del tubo del cierre. Reemplace estas partes cuando se hacen endurecidas, deformadas, rajadas, desgastadas, picadas o blandas.
2. Si usa la enlatadora con una estufa vitrocerámica eléctrica, refiere a las instrucciones para enlatar del instructivo de su estufa. Siempre limpie la superficie con un limpiador de crema para vitrocerámica, según las instrucciones del fabricante de la estufa, ambos antes y después de usar la enlatadora. Además, para evitar rasguños y otros daños a las superficies vitrocerámicas, asegúrese de que el fondo de la enlatadora esté limpio y libre de desechos y rasguños.
3. Asegúrese que los frascos no estén rajados, puntiagudos ni rasguñados y que los aros sean libre de abolladuras y óxido. Usa solamente frascos, tapaderas y aros en condición perfecta para que obtenga un sello hermético. Lave y enjuague los frascos, las tapaderas y los aros. Vierta agua caliente en los frascos y déjelos a un lado hasta que se las necesita. Siga las instrucciones del fabricante para preparar las tapaderas.
4. Seleccione alimentos frescos y maduros. Arrégelos por tamaño y lávelos por completo. Prepárelos según la receta específica y evaluada científicamente. Llena los frascos calientes inmediatamente con los alimentos y el líquido hasta el nivel recomendado.

Cuando enlata las frutas, deje ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. La mayoría de verduras y carnes requiere 1 pulgada de espacio hasta la boca del frasco debido a la expansión durante el procesamiento.

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

5. Posicione la parrilla al fondo de la enlatadora. Siempre la usa para que los frascos no se rompan. Vierta **3 cuartos de agua caliente** (Fig. C) 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 parrilla inmediatamente después de llenarlas.
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, continua al paso 8. Si está bloqueado, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de cepillos (Fig. F). También limpie la tuerca del tubo de ventilación como mostrado (Fig. G).
8. Averigüe que el tapón de sobrepresión se siente de manera correcta en la tapa (página 9).

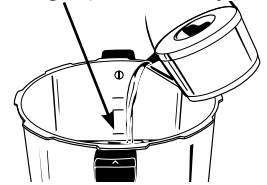
9. Coloque la tapa de la enlatadora, alineando la marca de **V** de la tapa con esa marca invertida del asa del cuerpo (Fig. H). Presione hacia abajo en las asas de la tapa para comprimir el anillo hermético y tuerce en la dirección indicada para cerrar (en sentido con las agujas del reloj) hasta que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

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

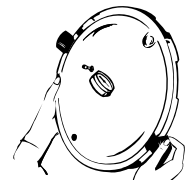
**¡AVISO!** Nunca use la enlatadora al aire libre sobre un quemador de gas propano líquido o estufa de gas más que 12.000 BTUs. Un quemador demasiado grande o de alto BTU ablanda la enlatadora, resultando en el alabeo del fondo de la enlatadora. Puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.

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

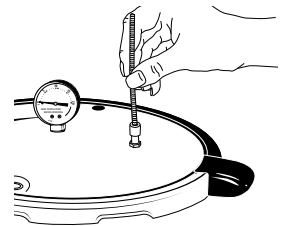
**Fig. D** Línea de tres cuartos de agua (la línea más baja)



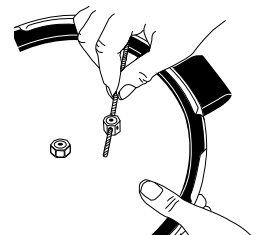
**Fig. E**



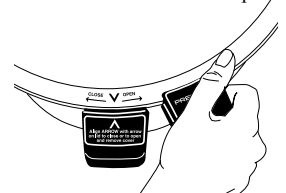
**Fig. F**



**Fig. G**



**Fig. H** Tiene que alinear la marca de **V** de la tapa con la marca invertida del asa del cuerpo



11. Posicione el regulador sobre el tubo de ventilación. Si ha reducido el calor durante el escape del flujo del paso 10, 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).

También, como aumenta la presión, la aguja del manómetro mueve por la cartilla. Continúa el calentamiento de la enlatadora hasta que el manómetro indica la presión correcta. Ajuste el calor para mantener la presión correcta en el manómetro. El regulador de presión SOLAMENTE se balancea a 15 libras de presión.

12. El tiempo de procesamiento empieza cuando el manómetro indica 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 procesamiento 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 procesamiento 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. **No intente de acelerar el enfriamiento de la enlatadora, lo cual puede resultar en los 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 se haya liberado por completo la presión interna.

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 (Fig. K).

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

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

18. Retire los frascos de la enlatadora. Póngalos vertical en tabla o en toalla, fuera del movimiento del aire para enfriar. Deje de enfriarse por sí misma de 12 a 24 horas antes de comprobar el sello (véase a la página 5).

Una vez que ha comprobado el sello, retire los aros, pase un paño húmedo a los frascos, escribe el contenido y la fecha y guárdelos en un lugar seco y fresco. Si un frasco no sella, refiérase al consejo de la página 8.

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

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

### Guardando la enlatadora

Cuando no usa la enlatadora, guárdala en un lugar seco a las temperaturas por arriba del punto de congelación con la tapa invertida sobre el cuerpo. Si se la guarda con la tapa cerrada, puede formarse olores desagradables y deformarse el anillo hermético. Antes de guardarla, asegúrese de que esté seca por completo.

### Resolución de problemas

- Muchas veces las burbujas aparecen dentro de los frascos después de retirarlas de la enlatadora debido a que los alimentos y el líquido todavía se hiervan. Normalmente, las burbujas no aparecen una vez que el producto se enfría por completo.

Fig. I

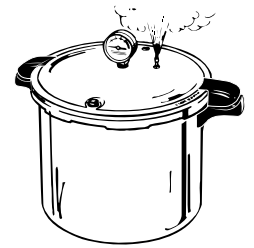


Fig. J



Fig. K



Fig. L



- 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.
- Se 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 el flujo del aire del tubo de ventilación; (3) había una temperatura variada o una reducción repentina de presión; o (4) 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 de enlatando alimentos sobremaduras o dejando los alimentos cocinados en reposo en el frasco demasiado tiempo antes de procesarlos. Se puede evitar este deterioro si usa alimentos frescos y si procesa, enfría y guarda los alimentos de manera correcta. El deterioro en sabor y olor de los alimentos sin la producción de gas no muestra los señales de deterioro hasta que abre el frasco. Tire el contenido.
- Los alimentos pueden deteriorarse y los frascos no sellan debido a: (1) la falta de seguir las recetas específicas y evaluadas científicamente o los tiempos exactos de procesar; (2) la falta de limpiar el borde del cuello del frasco antes de posicionar la tapadera; (3) alimentos, semillas o grasa metidos entre el frasco y la tapadera; (4) frascos rajados, rasguñados o puntiagudos; (5) no se han ajustado las tapaderas según las instrucciones del fabricante; o (6) se ha invertido los frascos cuando se enfrían y se sellan. 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, precoccine las remolachas con todo el raíz y 1 a 2 pulgadas del tallo. Quite el raíz y el tallo después de la precocción.
- Para más información del enlatar, visite nuestro sitio de la red a [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com).

---

## Cómo cuidar y mantener la enlatadora

---

### Cuerpo de la enlatadora

- Es normal que el interior de la enlatadora decolora. Esta decoloración, lo cual no es peligroso, resulta de la interacción de varios minerales en el agua y los alimentos con el aluminio de la enlatadora. Para quitar 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  $\frac{2}{3}$  de su capacidad. Cierre la tapa seguramente, ponga el regulador sobre el tubo de ventilación y caliente hasta que el regulador se balancea. Retire la enlatadora del calor y déjela de enfriarse hasta que se haya caído el tubo del cierre. Retire el regulador, abra la enlatadora y deseche el contenido. Restriegue bien con una esponja metálica de limpieza jabonosa. Lávela, enjuáguela y séquela por completo.
- La superficie interna de la enlatadora se deteriora de la interacción de aluminio con otros metales en la presencia de humedad. Para minimizar este deterioro, lave, enjuague y seque por completo el cuerpo de la enlatadora después de cada uso. Además, por lo menos una vez cada año, restriegue el interior del cuerpo de la enlatadora 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.
- No golpee el borde de la enlatadora con ningún utensilio metálico. Puede resultar en hendiduras o daños al borde, resultando en el escape de vapor.
- Nunca vierta agua ni otro líquido en una enlatadora seca y sobrecalentada ya que el metal puede rayar.
- Si las asas del cuerpo o de la tapa se aflojan, ajústelas con un destornillador.

### Manómetro

- El manómetro es un instrumento delicado lo cual tiene que manejar 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.

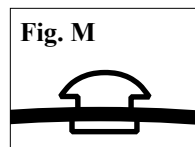
\* Cameo es una marca registrada de Church & Dwight Co., Inc. Presto no es asociado con Church & Dwight Co., Inc.



- 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. Se 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 (véase a la página 16). Tiene que tener en mano un manómetro preciso para evitar el deterioro de alimentos y intoxicación alimentaria.

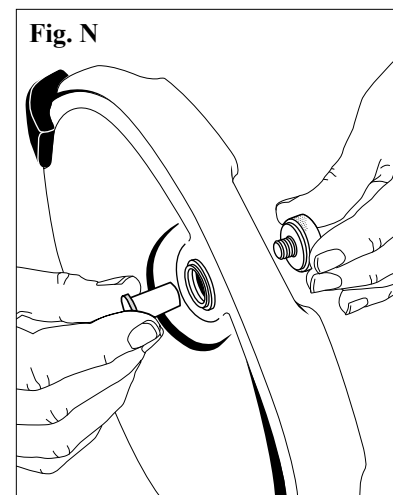
### Anillo hermético y tapón de sobrepresión

- 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®.
- 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 abertura de la parte superior de la tapa. Después de limpiarlo, o cuando lo reemplaza, lo instala empujando el lado abovedado a través de la abertura del lado inferior de la tapa. El borde inferior debe de asentarse total y simétricamente contra la parte inferior de la tapa. Cuando está instalado de manera correcta, se puede ver la palabra TOP en la parte superior del tapón cuando mira al exterior de la tapa (Fig. M).
- En caso de que la presión excesiva desencaje el tapón de la tapa durante la cocción, 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 de sobrepresión desencajado.**



### Tubo del cierre

- Puede retirar el tubo del cierre para limpiarlo o para reemplazar la junta de caucho. Para retirarlo, coja y agarre la taza de la parte inferior de la tapa (Fig. N) con sus dedos. Con los dedos de la otra mano, tuerza la varilla del tubo del cierre de la parte superior de la tapa en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la varilla se suelta de la taza. Levante la varilla de la tapa y retire la taza de la parte inferior de la tapa. Con cuidado, retire la junta de caucho pequeña del eje enroscado de la taza. Limpie todas las piezas con agua caliente y jabonosa. Use un paño suave o cepillo de nailon pequeño para limpiar la abertura de la tapa.
- Para montar el tubo del cierre, posicione la junta de caucho sobre el eje enroscado de la taza. Empuje el eje enroscado de la taza entre la abertura de la parte inferior de la tapa (Fig. N). Tuerza en sentido con las agujas del reloj la varilla al eje hasta que está ajustado a mano. No use una llave inglesa para apretar el tubo del cierre. El ajuste excesivo puede resultar en que la junta de caucho se arruga, resultando en que la enlatadora no se sella. Cuando instala el tubo 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, es posible que ocurra uno de estas situaciones:

- Es normal que se forme una pequeña cantidad de humedad debajo del regulador al comienzo de enlatar o cocinar. Es debido a que la temperatura del regulador es menor que la de la enlatadora. Si esta humedad excesiva continua, verifique que el tubo de ventilación no se ha aflojado. Si es necesario, ajústelo 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 de enlatar o cocinar. Si continúan las fugas, es posible que las asas de la tapa no se alinean bien con las del cuerpo y, por eso, el tubo del cierre no puede funcionar; véase al paso 9, página 6. Limpie el tubo del cierre como descrito arriba 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 de enlatar o cocinar. Debe de parar cuando se sella el tapón. Si continúan las fugas, tiene que limpiar, posicionar de nuevo o reemplazar el tapón como descrito arriba.

No use su enlatadora si presenta fugas continuas. Si los pasos anteriores no solucionan el problema, devuelva la enlatadora completa a los Servicios de fábrica de Presto; véase a la página 36.

## Cómo enlatar las frutas

Se puede procesar las frutas seguramente usando el método de enlatar con agua hirviendo según las instrucciones de la página 22. Sin embargo, si prefiere usted, puede procesar las frutas usando el método de enlatar con presión.

### 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. Una mezcla de los ácidos ascórbico y cítrico. Use según las instrucciones del fabricante que se encuentra en el paquete.

### Líquidos del enlatar

Aunque las frutas tengan mejor forma, textura y sabor cuando se las enlata en almíbar, se 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. Se puede sustituir miel o almíbar de maíz ligero hasta la mitad de la cantidad de azúcar. Si prefiere usar los sustitutos para el azúcar, refiérase a las instrucciones del fabricante del sustituto.

La cantidad de azúcar deseada para preparar el almíbar depende de la acidez de las frutas y su preferencia como familia. Recuerde que las frutas, cuando calienten, despiden jugo que diluye al almíbar en proporción a la 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 de empaquetar 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 a presión en altitudes de 2.000 pies o menos, o cuando enlata con agua hirviendo en altitudes de 1.000 pies o menos, siga el proceso dado en la receta específica. Cuando enlata en altitudes mayores, procese los alimentos según estas tablas.

*Tabla de altitud y presión: Enlata a presión las frutas*

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 las frutas*

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

### Recetas de enlatar: Las frutas

#### Albaricoques

Lave los albaricoques firmes y bien maduros. Si desea los albaricoques pelados, mételes 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. Escorra 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cúbralos con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**Empaque en crudo:** Empaque albaricoques crudos, lado cortado abajo, en los frascos calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cúbralos con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

**Enlata con agua hirviendo:**

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

**Bayas, salvo las fresas**

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

Empaque en calor: Use este método para bayas más firmes, como arándanos, grosellas, del saúco y uvas espinas. Calientelas en una olla con agua hirviendo durante 30 segundos y escúrralas. Agregue ½ taza de almíbar (página 10), jugo o agua caliente a los frascos calientes. Empaque las bayas calientes en los frascos, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

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

Empaque en crudo: Use este método para bayas blandas, como frambuesas y moras. Agregue ½ taza de almíbar, jugo o agua caliente a los frascos calientes. Empaque las bayas crudas en los frascos, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Agite los frascos suavemente para que llenen firmemente sin aplastar las bayas. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**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 mayor que 2.000 pies, véase a la página 10 para las libras de presión recomendadas.

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

**Cerezas**

Lave las cerezas y quite los pedúnculos. Si lo desea, 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. Escorra bien. Si son enteras, pinche cada cereza con una aguja limpia para evitar la separación de la piel.

Empaque en calor: Caliente las cerezas en una olla grande con ½ taza de almíbar (página 10), jugo o agua a cada cuarto de cerezas. Cubra la olla y llévelas al hervir. Empaque las cerezas calientes y el líquido de cocción en los frascos calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**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 mayor que 2.000 pies, véase a la página 10 para las libras de presión recomendadas.

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

**Ciruelas**

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

Empaque en calor: Agregue las ciruelas y el almíbar (página 10), jugo o agua a una olla grande y lleve al hervir. Hierva durante 2 minutos. Cubra la olla y deje en reposo durante 20 a 30 minutos. Empaque las ciruelas calientes en los frascos calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

Empaque en crudo: Empaque las ciruelas crudas firmemente en los frascos calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cubra con almíbar (página 10), jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor 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. Póngalas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento durante la preparación. Escorra bien.

**Empaque en calor:** Agregue las manzanas y el almíbar (página 10), jugo o agua a una olla grande y lleve al hervir. Hierva durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no queme. Empaque las manzanas calientes en los frascos calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cubra las manzanas con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas y los cuartos durante 20 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor 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 desea. Póngalas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento durante la preparación. Escorra 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**Empaque en crudo:** Empaque las frutas crudas, lado cortado abajo, en los frascos calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

**Enlata con agua hirviendo:**

**Empaque en calor:** Procese las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor 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 mayor 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. Escorra 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Cubra con almíbar, jugo o agua caliente, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

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

## Puré de manzana

Lave, pele y quite el centro de las manzanas. Córtelas en trozos Si prefiere, póngalas en una solución de ácido ascórbico (página 10) para evitar el oscurecimiento. Escorra bien. Ponga las rebanadas en una olla grande. Agregue ½ taza de agua. Caliente rápidamente hasta que las manzanas están tiernas, revolviendo de vez en cuando para que no 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**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 mayor que 2.000 pies, véase a la página 10 para las libras de presión recomendadas.

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

## Ruibarbo

Corte las hojas. Lave los tallos y corte 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

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

---

## Cómo enlata los tomates y los productos con tomates

---

Se puede enlata 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 6. 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 enlata. Use solamente los en rama firmes que son libres de enfermedades. Segundo, tiene que añadir un ácido a los tomates sin importar el método de enlata (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 haya suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usar la sal, use solamente sal para enlata o para encurtir. La sal común tiene agentes anti-aglomerantes que se hace el líquido turbio en los frascos. La cantidad recomendada es ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

### Cómo ajustar para altitud

Cuando enlata a presión en altitudes de 2.000 pies o menos, o cuando enlata con agua hirviendo en altitudes de 1.000 pies o menos, siga el proceso dado en la receta específica. Cuando enlata en altitudes mayores, procese los alimentos según estas tablas.

**Tabla de altitud y presión: Enlata a presión los tomates**

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 los tomates**

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

## Recetas de enlata: Los tomates

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

Lave 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 arriba3). 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**Enlata con presión:** Procese a 11 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 25 minutos. Para enlata en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase más arriba para las libras de presión recomendadas.

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

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

Lave 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, 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Llene los frascos con el líquido caliente de cocción, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Llene los frascos calientes con agua hirviendo, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 40 minutos y los cuartos durante 45 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor 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. Caliente inmediatamente hasta hervir mientras machaque. 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  $\frac{3}{4}$ . 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

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

### Salsa de tomate

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

Agregue el jugo de limón en botella o el ácido cítrico a los frascos calientes (página 13). Agregue la sal si la usa (página 13). Vierta la salsa caliente en los frascos calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

**Enlata con agua hirviendo:** Procese las pintas durante 35 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor 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	$\frac{1}{4}$ taza de azúcar moreno envasado
$2\frac{1}{2}$ libras de carne de res molida o de salchichas	4 cucharadas de perejil seco
1 taza de cebollas picadas	2 cucharadas de orégano seco
1 taza de apio picado o pimiento verde picado	$4\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal
1 libra de champiñones frescos en rebanados (opcional)	2 cucharaditas de pimienta negra
5 dientes de ajo picados	

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

Lave los tomates y meta en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que las pieles separen. Meta en agua fría y quite las pieles. Quite los centros y corte en cuartos. Hierva durante 20 minutos en una olla grande sin tapa. Pase por un colador o molinillo de alimentos. Dore la carne o las salchichas. Agregue las cebollas, el apio o los pimientos, los champiñones (si desea) 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. Cocine 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 la mitad. Llene los frascos calientes con salsa caliente, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

*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 mayor que 2.000 pies, véase a la página 13 para las libras de presión recomendadas.

### Salsa para espagueti sin carne

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

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

Lave los tomates y meta en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que las pieles separen. Meta en agua fría y quite las pieles. Quite los centros y corte en cuartos. Hierva durante 20 minutos en una olla grande sin tapa. Pase por un colador o molinillo de alimentos. Sofría las cebollas, el apio o los pimientos, los champiñones (si desea) 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. Cocine 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 la mitad. Llene los frascos calientes con salsa caliente, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

*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 mayor que 2.000 pies, véase a la página 13 para las libras de presión recomendadas.

---

## 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 que en las no estropeadas. Lave y prepare las verduras frescas como lo hace para cocinarlas. Cuando llena los frascos con las verduras, siempre deje un espacio de 1 pulgada, o más si lo dice la receta específica y evaluada científicamente, hasta la boca del frasco.

Para empacar en calor las verduras, cocine en agua hirviendo hasta que las verduras calientan. Empaque las verduras cocinadas en los frascos calientes y cúbralas con agua hirviendo. Cuando sea posible, use el agua de cocinar para cubrir las verduras después de empacarlas en los frascos. Sin embargo, hay algunas verduras, como las de hoja verde y el espárrago, que se hacen amargo el agua de cocinar y no deseable de usar.

Para empacar en crudo las verduras, 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 haya suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usar la sal, use solamente sal para enlatar o para encurtir. La sal común tiene agentes anti-aglomerantes que se hace el líquido turbio en los frascos. La cantidad recomendada es ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

### Cómo ajustar para altitud

Cuando enlata a presión en altitudes de 2.000 pies o menos, siga el proceso dado en la receta específica. Cuando enlata en altitudes mayores, procese los alimentos según la tabla a continuación.

**Tabla de altitud y presión: Enlata a presión las verduras**

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 se queda el mismo para todos los 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. Hierva durante 2 minutos. Empaque las arvejas calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. No las agite ni aplique presión a las arvejas.

**Empaque en crudo:** Empaque las arvejas holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. No las agite ni aplique presión a las arvejas.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

### **Batatas**

Lave las batatas pequeñas a medianas por completo.

**Empaque en calor:** Hierva o cocine al vapor hasta que están un poco tiernas (durante 15 a 20 minutos). Quite las pieles y corte en trozos uniformes. **¡AVISO!** No haga puré de las batatas ya que el tiempo de procesar no sea adecuado para este tipo de producto. Empaque las batatas calientes en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 65 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

### **Calabaza amarilla y de invierno**

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

**Empaque en calor:** Hierva los cubos en agua durante 2 minutos. **¡AVISO!** No haga puré de las calabazas ya que el tiempo de procesar no sea adecuado para este tipo de producto. Empaque los cubos calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 55 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

### **Champiñones**

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

**Empaque en calor:** Cubra los champiñones con agua; hierva durante 5 minutos. Empaque los champiñones calientes en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Para obtener el mejor color, agregue  $\frac{1}{8}$  cucharadita de ácido ascórbico a cada pinta.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las media-pintas y las pintas durante 45 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

### **Espárrago**

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

**Empaque en calor:** Cubra el espárrago con agua hirviendo y hierva durante 2 a 3 minutos. Empaque el espárrago caliente holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

**Empaque en crudo:** Empaque el espárrago crudo apretadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 30 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.



## **Frijoles y arvejas secos**

Separe y tire los frijoles y arvejas manchados. Remójelos para hidratarlos usando uno de estos métodos:

- ◆ Póngalos en una olla grande y cúbralos con agua. Deje en remojo entre 12 y 18 horas en un lugar fresco. Luego escúrralos.
- ◆ Póngalos en una olla grande, cúbralos con agua caliente y lleve al hervir. Hierva durante 2 minutos. Retire del calor y deje en remojo 1 hora. Luego escúrralos.

**Empaque en calor:** Cubra los frijoles o arvejas remojados por cualquier método con agua fresca y hierva durante 30 minutos. Agregue la sal si la usa (página 15). Llene los frascos calientes con los frijoles o arvejas y agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 75 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

## **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. Hierva durante 3 minutos. Empaque habas calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

**Empaque en crudo:** Empaque habas crudas holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco para las pintas. Para los cuartos, deje un espacio de 1½ pulgadas hasta la boca del frasco si las habas son pequeñas y un espacio de 1¼ pulgadas hasta la boca del frasco si son grandes.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 40 minutos y los cuartos durante 50 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

## **Judías verdes, amarillos y italianos**

Lave las judías tiernas y jóvenes por completo. Quite los tallos y los puntos o fibras. Deje entero o corte en trozos de 1 pulgada.

**Empaque en calor:** Cubra las judías con agua hirviendo y hierva durante 5 minutos. Empaque las judías calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

**Empaque en crudo:** Empaque las judías crudas apretadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 20 minutos y los cuartos durante 25 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

## **Maíz en grano entero**

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

**Empaque en calor:** A cada cuarto de maíz, agregue 1 taza de agua hirviendo. Lleve al hervir y cocine a calor bajo durante 5 minutos. Empaque el maíz caliente holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

**Empaque en crudo:** Empaque el maíz crudo holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 55 minutos y los cuartos durante 85 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

## **Papas blancas**

Lave, pele y enjuague papas nuevas de 1 a 2 pulgadas de diámetro. Si desea, córtelas en cubos de  $\frac{1}{2}$  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 un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 35 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

### **Pimientos dulces o picantes (incluso los comunes, chile, jalapeño y pimentón)**

*Preparación de los chiles:* Corte 2 o 4 hendiduras en cada pimiento y burbujee usando uno de estos dos métodos:

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

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; escalde durante 3 minutos.

**Empaque en calor:** Puede dejar enteros los pimientos pequeños o cortar en cuartos los pimientos grandes. Empaque los pimientos holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 35 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

### **Quingombó**

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

**Empaque en calor:** Cubra con agua caliente y hierva durante 2 minutos. Empaque el quingombó caliente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 25 minutos y los cuartos durante 40 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

### **Remolachas**

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

**Empaque en calor:** Cubra con agua hirviendo y hierva durante 15 a 25 minutos o hasta que se puede quitar la piel fácilmente. Quite las pieles, los tallos y los raíces. Se puede dejar enteras las remolachas pequeñas. Corte las medianas o grandes en trozos o rebanadas de ½ pulgada; corte en mitades o cuartos las muy grandes. Empaque las remolachas calientes en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 30 minutos y los cuartos durante 35 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

### **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 (durante 3 a 5 minutos). Empaque las verduras de hoja verde calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua fresca y hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 70 minutos y los cuartos durante 90 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 15 para las libras de presión recomendadas.

## Zanahorias

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

**Empaque en calor:** Cubra las zanahorias con agua hirviendo, llévelas al hervir y cocine a calor bajo durante 5 minutos. Empaque las zanahorias calientes en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

**Empaque en crudo:** Empaque las zanahorias crudas apretadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco.

Agregue la sal si la usa (página 15). Cubra con agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese a 11 libras de presión, las pintas durante 25 minutos y los cuartos durante 30 minutos. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 16 para las libras de presión recomendadas.

---

## Cómo enlatar con presión todo tipo de carne

---

**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 procéselas 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 (sin las de ave) hasta que son poco cocinado. Debe de asar, hervir, o freír las carnes de ave hasta que son medio cocinado. 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 haya suficiente para evitar el deterioro. Si prefiere usar la sal, use solamente sal para enlatar o para encurtir. La sal común tiene agentes anti-aglomerantes que se hace el líquido turbio en los frascos. La cantidad recomendada es ½ cucharadita a cada pinta o 1 cucharadita a cada cuarto.

### Cómo ajustar para altitud

Cuando enlata a presión en altitudes de 2.000 pies o menos, siga el proceso dado en la receta específica. Cuando enlata en altitudes mayores, procese los alimentos según esta tabla.

**Tabla de altitud y presión: Enlata a presión las carnes, el pescado, los mariscos, los caldos y las sopas**

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 se queda el mismo para todos los 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 sabores fuertes durante 1 hora en agua salmuera que tiene 1 cucharada de sal a cada cuarto de agua. Enjuague. Quite los huesos grandes y corte en trozos deseados.

**Empaque en calor:** Precocine por asar, hervir, o freír las carnes hasta que son poco cocinadas. Empaque las carnes calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. 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 un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**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 un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. NO AGREGUE LÍQUIDO. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

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

Muela las carnes frescas en un robot de cocina o molinillo de carnes. Con el venado, agregue un parte grasa de cerdo de alta calidad a tres o cuatro partes de venado antes de moler. Para las salchichas, usa las salchichas recientemente hechas y sazonado con la sal y la cayena (la salvia puede resultar en un sabor amargo).

**Empaque en calor:** Ponga las carnes o las salchichas en forma de hamburguesa o de globos. Cocine hasta que se doren un poco. También, puede dorar sin formar la carne molida. Escurra la grasa excesiva. Empaque las carnes calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Agregue la sal si la usa (página 19). Cubra las carnes con caldo, agua o jugo de tomate hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

### ***Recetas de enlatar: Las carnes de ave y el conejo***

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

Corte las carnes de ave en trozos para servir. Si desea, quite el hueso.

**Empaque en calor:** Hierva, cocine a vapor o hornee las carnes de ave hasta cocinarlas a dos-terceras. Empaque las carnes calientes holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1¼ pulgadas hasta la boca del frasco. Agregue la sal si la usa (página 19). Cubra las carnes de ave con caldo caliente, dejando un espacio de 1¼ pulgadas hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**Empaque en crudo:** Agregue la sal si la usa (página 19) a los frascos calientes. Empaque las carnes de ave crudas holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1¼ pulgadas hasta la boca del frasco. **NO AGREGUE LÍQUIDO.** Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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 mayor que 2.000 pies, véase a la página 19 para las libras de presión recomendadas.

#### **Conejo**

Deje en remojo los conejos preparados durante 1 hora en agua que tiene 1 cucharada de sal a cada cuarto de agua. Enjuáguelos. Debe de preparar y procesar según las instrucciones para las carnes de ave, pero no agregue 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 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 a presión en altitudes de 2.000 pies o menos, siga el proceso dado en la receta específica. Para enlatar en las altitudes mayor que 2.000 pies, véase a la página 19 para las libras de presión recomendadas.

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

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

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

**Empaque en calor:** Cocine al vapor durante 5 minutos y abra. Retire la carne de cada almeja, guardando el jugo. Lave la carne en agua salado (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. Hierva durante 2 minutos y escurra. Para picar las almejas, se las pase por un robot de cocina o molinillo de carnes.

Caliente el jugo reservado al hervir. Empaque las almejas holgadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Agregue el jugo de almeja caliente, y si es necesario, agua hirviendo, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

## 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 parrilla en el fondo de un olla grande para hornear. Hornea a una temperatura de 350°F durante 1 hora. Refrigere el atún cocinado toda la noche para endurecerlo. Quite la piel. Corte la carne de los huesos; luego 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 a cada media-pinta o 1 cucharadita de sal a cada pinta. Empaque el atún en los frascos calientes, presionando junto ligeramente para hacer un empaque sólido, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Agregue agua o aceite a los frascos, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

**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 junto ligeramente para hacer un empaque sólido, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. **NO AGREGUE LÍQUIDO.** Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

## Pescado (salmón, trucha, fletán 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 corte en trozos apropiados para el tamaño del frasco que usa. Puede dejar los hueso y la piel, si prefiere. Para el mero, quite los huesos y la piel. Empaque el pescado apretadamente en los frascos calientes, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. 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 los cierres de dos partes.

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

---

## Cómo enlatar con presión los caldos y las sopas

---

**Enlatando con presión es la única manera de enlatar seguramente en casa los caldos.** 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 un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Por lo general, las sopas de verduras son más satisfactorias si enlatan separados el caldo y la mezcla de verduras y los combinan al tiempo de servir.

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

#### **Caldo de carne 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 agregue al caldo, si desea. Recaliente el caldo hasta que hierva. Llene los frascos calientes con el caldo caliente, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

#### **Caldo de pollo**

**Empaque en calor:** Ponga los huesos grandes del cuerpo en una olla grande; agregue bastante agua para cubrirlos. Ponga la tapa en su lugar y cocínelos a calor bajo durante 30 a 45 minutos, o hasta que la carne separe fácilmente de los huesos. Retire los huesos. Enfía el caldo; quite y tire la grasa. Quite los trozos de carne de los huesos y agregue al caldo, si desea. Recaliente el caldo hasta que hierva. Llene los frascos calientes con el caldo caliente, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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

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

Seleccione las verduras, los frijoles o arvejas secos, las carnes o los mariscos que prefiere para las sopas, pero asegúrese de que los ingredientes tienen sus propias recomendaciones evaluadas y científicas para enlatar en casa. Nunca use los ingredientes para que no hayan recomendaciones evaluadas y científicas para enlatar en casa. ¡**AVISO!** Nunca agregue los fideos u otras pastas, el arroz, la harina, la nata, el leche y otros espesantes a las sopas enlatadas en casa. Los tiempos de procesar no pueden ser adecuados.

**Empaque en calor:** Prepare las verduras, las carnes, incluso de ave, 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 31).** Combine los ingredientes sólidos con bastante caldo de carne, tomates o agua para cubrir y hierva durante 5 minutos. Condimente con sal, si prefiere. Llene los frascos a la mitad con los ingredientes sólidos y luego agregue el líquido para la sopa, dejando un espacio de 1 pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes.

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 mayor que 2.000 pies, véase a la página 19 para las libras de presión recomendadas.

---

## Cómo enlatar con agua hirviendo los alimentos

---

Si tiene una estufa de vitrocerámica eléctrica y de inducción y enlata con agua hirviendo los frascos cuartos, consulte con el fabricante si hay restricciones de peso para su estufa. La enlatadora llena pesa más de 50 libras.

1. Posicione la parrilla 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 alimentos empacado en crudo y a la temperatura de 180°F para alimentos empacado en calor.
4. Use un levantador de frascos para posicionar los frascos llenados, con los cierres de dos partes ajustadas según las instrucciones del fabricante, sobre la parrilla ya puesto en la enlatadora.
5. Compruebe el nivel de agua. Agregue más agua hirviendo, si es necesario, para que el nivel del agua esté un mínimo de 1 pulgada encima de las tapaderas de los frascos.
6. Mire a través del tubo de ventilación para verificar que esté limpio y no bloqueado antes de posicionar la tapa en su lugar. Para limpiar el tubo de ventilación, pase un cepillo pequeño o limpiador de cepillos entre su apertura; véase a la página 6.
7. Posicione la tapa en la enlatadora, alineando la marca de **V** de la tapa con la marca del asa del cuerpo. Cierre seguramente girándola en la dirección indicado para cerrar la tapa (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 hierva con fuerza.
9. Ponga un temporizador con los minutos requeridos para procesar los alimentos basado en una receta específica y 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 encima de las tapaderas de los frascos.
12. Cuando se han procesado los frascos todo el tiempo recomendado, 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 parrilla 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**

*Se puede enlatar seguramente en casa las recetas de las páginas 23 y 24 con el método de enlatar con agua hirviendo. No las enlata 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 esterilizarlas, hiérvalas durante 10 minutos. Si vive en una altitud de 1.000 pies o mayor, hierva los frascos un minuto adicional para cada aumenta de 1.000 pies en altitud. Si prefiere, en vez de esterilizar los frascos, puede aumentar el tiempo de procesar a 10 minutos. Este tiempo adicional no daña a la mayoría de geles.

**Recuerda:** Si su altitud es mayor que 1.000 pies, tiene que ajustar el tiempo de procesar; véase a las páginas 10 y 13. Para saber en cómo enlatar las frutas y los tomates con agua hirviendo, 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 en ancho	2 cucharadas de especias enteras para encurtir
2 galones de agua	3 cucharadas de semillas enteros de mostaza (1 cucharadita cada pinta)
1¼ tazas de sal para enlatar o encurtir (dividido)	14 cabezas de eneldo fresco (1½ cabezas cada pinta)
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 una rebanada de 1/16 pulgada del extremo con flor y tírelo, pero deje sujetado ¼ pulgada del tallo. Disuelva ¼ taza de sal en 2 galones de agua. Vierta esta mezcla sobre los pepinos y deje en remojo durante 12 horas; escurra. 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 tela limpia y blanca y 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 un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. 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. Cocine las manzanas lentamente en la sidra de manzana y vinagre hasta que se hacen tiernas. Pase por un colador, molinillo de alimentos o 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 un espacio de ¼ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. 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 (1 libra de ruibarbo y ¼ taza de agua)	6½ tazas de azúcar blanco
2½ tazas de fresas picadas (1½ cuartos)	1 paquete de pectina líquida

*Para preparar la fruta*

Lave el ruibarbo y rebánelo finamente o píquelo; no lo pele. Agregue el agua, cubra y cocine 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 en los frascos calientes, dejando un espacio de ¼ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese las media-pintas y las pintas durante 5 minutos.

*Obtiene aproximadamente 7 o 8 media a pintas*

## Mermelada de uvas ♦

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

*Para preparar el jugo*

Agrupe, lave y quite los pedúnculos de uvas bien maduras. En una olla grande, machaque aproximadamente 3½ libras de uvas y agregue bastante agua para cubrirlas, aproximadamente un taza. Cúbralas y llévalas a hervir usando un calor alto. Reduzca el calor y cocine 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 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 al hervir fuerte. Hierva así durante 1 minuto, revolviendo frecuentemente.

Retire del calor; quite la espuma rápidamente. Inmediatamente ponga la mermelada caliente en los frascos calientes, dejando un espacio de ¼ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. Procese las medias pintas y las pintas durante 5 minutos.

Obtiene aproximadamente 8 media a 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 cocinar inicial más largo para obtener una consistencia deseable.

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

**¡AVISO!** Lleve guantes de plástica o de caucho y no toque la cara cuando maneje o corte pimientos picantes. Si no lleva guantes, lave las manos por completo con agua y 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 asador puesto a una temperatura de 400°F durante 6 a 8 minutos hasta que las pieles se burbujan. Después de que la piel se burbuja, 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 méталos en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que las pieles separen. Meta en agua fría, y luego quite las pieles y los centros. Combine todos los ingredientes, salvo el orégano, el comino y el cilantro, en una olla grande y llévelos al hervir, revolviendo frecuentemente. Luego reduzca el calor y cocine a calor lento durante 10 minutos. Agregue el orégano, el comino y el cilantro, si desea, y cocine a calor lento otra vez durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Ponga la salsa caliente en los frascos calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire. Prepare el borde de los frascos. Ajuste los cierres de dos partes. 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, siga con mucho cuidado estas instrucciones paso por paso para cocinar a presión. Puede ser útil si usted refiere a las figuras de las partes de la enlatadora de las páginas 2 y 3.

1. Prepare los ingredientes según las instrucciones de la receta seleccionada. Vierta el líquido requerido en la enlatadora, como indicado en la receta o tabla de cocción. Por lo general, va a usar agua. Sin embargo, algunas recetas usan otros líquidos como caldo, jugo o vino.
2. Posicione la parrilla dentro de la enlatadora, si la receta requiere su uso. Véase a la página 26 para ver cuando usarla.
3. Es importante mirar a través del tubo de ventilación para verificar que no está bloqueado (Fig. E, página 6) antes de colocar la tapa en su lugar. Véase a la información de seguridad de la página 25.
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 se centra arriba de las asas del cuerpo. **No tuerce la tapa más que esto punto.**
5. Posicione la enlatadora solamente sobre un quemador y una estufa niveles. El uso con un quemador o una estufa inclinados afecta el funcionamiento normal del regulador. Si usa una estufa vitrocerámica, de bobina eléctrica o de inducción, use el elemento más cerca al diámetro de 9 pulgadas del fondo de la enlatadora, lo cual es la porción en contacto con el elemento.

**¡AVISO!** Nunca use la enlatadora al aire libre sobre un quemador de gas propano líquido o 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 balancearse suavemente.
7. El tiempo de cocinar empiece cuando el manómetro indica 15 libras de presión. Ajuste el calor para mantener 15 libras de presión en el manómetro para evitar el escape excesivo de vapor. Si el regulador empieza balancearse antes de alcanzar 15 libras de presión en el manómetro, reduzca el calor para mantener un balanceo lento y constante del regulador y cocina a esta presión.
8. Cocine durante el periodo de tiempo indicado en la receta o 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 disminuya por sí misma,” deje de enfriarse a un lado la enlatadora hasta que se haya reducida por completo la presión. Si la receta dice “enfrie la enlatadora de forma rápida,” enfrie 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 parrilla de enfriar dentro del fregadero.

La presión se haya reducida por completo cuando el tubo del cierre se ha bajado. Nunca use el manómetro como indicador de cuando se haya reducida la presión 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, 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 la marca invertida de la tapa. Levanta la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado 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.** Enfrie la enlatadora hasta que el cuerpo se enfría bastante para retirar la tapa fácilmente.
12. Retire y sirva los alimentos.

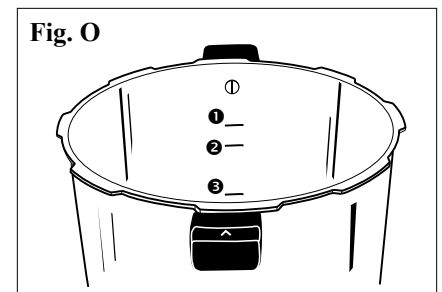
### **Información importante de seguridad**

Cocinando a presión le permite 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 seguirlas puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.

1. **Nunca llene en exceso la enlatadora.** Se diseñó el regulador para mantener la presión de cocción a un nivel seguro. Libera la presión excesiva a través del tubo de ventilación mientras se balancea. 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.

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

Para su conveniencia, se indica ambas líneas de llenado con hendiduras en la superficie interior del cuerpo (Fig. O). 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.



**Fig. O**

2. **Siempre agregue 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, lo cual puede resultar 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 bloqueado. Si el tubo de ventilación está bloqueado, no puede funcionar como diseñado y por eso no puede liberar la presión excesiva. La presión puede aumentar hasta niveles peligrosos. Para limpiar el tubo de ventilación, pase un cepillo pequeño o limpiador de tubos a través de la abertura, como mostrado de la página 5. Limpie también la tuerca del tubo de ventilación como se indica.
4. **Siempre cierre por completo la enlatadora.** La enlatadora está cerrada por completo cuando las asas de la tapa se encuentran arriba de las asas del cuerpo. Su enlatadora tiene sujeciones en la tapa y el cuerpo que sujete la tapa en su lugar cuando está cerrada por completo.

Sin embargo, si la enlatadora no se cierra por completo, las sujeciones no traban la tapa sobre el cuerpo. Es posible que se acumule presión dentro de la enlatadora y dicha presión se 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. Si abre la enlatadora antes de que toda la presión se haya reducida, el contenido de la enlatadora brota violentamente y puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.
6. **Reemplace el 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 obstruya.  

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.

Si el tapón 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 31. 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 las páginas 31 y 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 métodos de cocción comunes. Debido a que la evaporación es mínima, reduzca la cantidad de líquido usado. Agregue dos tazas más líquido que lo deseado en su plato final. Siempre tiene que haber agua u otro líquido en la enlatadora, a fin de producir el vapor necesario.
- Use la parrilla cuando desea 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 desea mezclar los sabores, no la use.
- Cuando se calienta el cuerpo de la enlatadora, el metal expande. Por eso, puede ser difícil cerrar la tapa sobre un cuerpo caliente. Cuando eso ocurre, deje que la enlatadora se enfríe un poco.
- Los alimentos cocinan rápidamente en la enlatadora. Para evitar la sobrecocción, es importante medir el tiempo con precisión.
- Si hay más líquido que desea en el plato final, cocínelo a calor bajo hasta que evapore el líquido en exceso.
- Cuando cocine a presión en las altitudes mayores, necesita aumentar el tiempo de cocción un 5% por cada 1.000 pies más que los primeros 2.000 pies. Si sigue esta regla, tiene que incrementar los tiempos de cocción en la siguiente manera:

3.000 pies ... 5%	5.000 pies ... 15%	7.000 pies ... 25%
4.000 pies ... 10%	6.000 pies ... 20%	8.000 pies ... 30%
- Si tiene preguntas respecto a las recetas o los tiempos, visítenos en la red a [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com). También puede escribirnos a los Servicios al consumidor, National Presto Industries, Inc., 3925 N. Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703, o llamarnos a 1-800-877-0441. Las preguntas serán respondidas tan pronto sea posible por teléfono, carta o correo.

---

## **Cómo cocinar a presión las carnes**

---

Se puede preparar fácilmente carne sabrosa y tierna en la enlatadora. Un paso importante es dorar la carne al punto crocante por todos lados para conservar los jugos naturales. Se cocinan las recetas de carnes a 15 libras de presión. El tiempo de cocción varía según la distribución de la grasa y los huesos, la dureza, el tamaño y espesor del corte, el grado y corte de la carne y la manera en que la carne queda en la enlatadora.

Una carne 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  $\frac{3}{4}$  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 parrilla 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*

### **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 los ingredientes restantes. 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. Agregue los ingredientes restantes. 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 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              | $2\frac{1}{2}$ tazas de caldo de res |
| 3 zanahorias picadas                | $1\frac{1}{2}$ tazas de vino tinto   |
| 2 tazas de champiñones en rebanados |                                      |

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

### Jamón estilo Virginia

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

Posicione el jamón en la parrilla 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*

### 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*

### 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 los ingredientes restantes. 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 verduras 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; dore solamente un poco. Agregue los ingredientes restantes. 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	⅓ taza de azúcar moreno envasado
1 cucharada de sal, o al gusto	4 tazas de agua
¾ cucharadita de pimienta negra	

Meta las hojas de repollo en el agua caliente. Séquelas con 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 parrilla 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, ¾ 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 to 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 patas de cerdo	2 cuartos de chucrut
4 tazas de agua	12 papas en mitades
½ cucharadita de pimienta negra	2 cebollas picadas

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

*12 a 15 porciones*

## 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, dore a calor intenso antes de cocinar a presión. Cuando quiere mezclar los sabores de los alimentos durante cocción, es mejor no dorar la carne de ave; 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 parrilla 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
½ cucharadita de pimienta negra	1 taza de vino blanco
½ taza de cebollas picadas	

Caliente el aceite en la enlatadora a calor medio. Dore el pollo. Condimente con la sal y la pimienta negra. Agregue las cebollas, las almendras, los champiñones con su líquido, el caldo de pollo y el vino. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Retire el pollo de la enlatadora y espese la salsa de carne. Si prefiere, sirve 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 rebanados
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
½ 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 los ingredientes restantes y vierta sobre las gallinetas. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 8 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

8 a 12 porciones

## Pavo a la cazadora

9 libras de pavo, en trozos para servir	3 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 que podría obstruir el tubo de ventilación. Por lo tanto, es necesario que siga estas pautas de seguridad cuando los cocine a presión:

1. Nunca sobrepase el nivel de llenado de ½ de la enlatadora con frijoles, ingredientes ni 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 quitar el almidón soluble en agua que produce gas. Puede remojarlos según el método tradicional o el rápido.

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

*Método rápido:* Limpie y enjuague los frijoles. Cubra con una cantidad de agua tres veces mayor que la cantidad de frijoles. Lléalos al hervir y hierva durante 2 minutos. Retire del calor, cubra y deje en remojo durante 1 a 2 horas. Escurra.

### Cómo cocinarlos

Después de remojar los frijoles, enjuáguelos y retire las pieles flojas. Póngalos en la enlatadora. Agregue 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 ½ de la enlatadora.  
Estas recetas son pensadas para cocinar a presión. No debe de enlatarlas.**

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

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

Frijoles y arvejas secos	Tiempo de cocción	Frijoles y arvejas secos	Tiempo de cocción
Arvejas (amarillas o verdes, enteras)	6 a 9 minutos	Frijoles 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 y arvejas secos	Tiempo de cocción	Frijoles y arvejas secos	Tiempo de cocción
Frijoles comunes	1 a 3 minutos	Habas pequeñas†	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 remojuados.

† Agregue de ½ a 1 cucharadita de sal al agua de remojo y cocción a fin de mantener intacta la piel de los frijoles.

### Frijoles horneados estilo Boston

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

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 31. Escurra y tire el líquido. Caliente la enlatadora y dore la panceta o el tocino. Escurra la grasa sobrante. Agregue los frijoles, los ingredientes restantes y bastante agua para cubrirlos bien. **No sobrepase el nivel de llenado de ½.** Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 35 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal.

12 a 15 porciones

### Sabrosos frijoles blancos

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

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 31. Escurra y tire el líquido. Agregue todos los ingredientes salvo la sal a la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 2 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal.

12 a 15 porciones

### Habas con tocino

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

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 31. 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 al gusto con la sal.

12 a 15 porciones

---

## Cómo cocinar a presión los caldos y las sopas

---

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

Si va a agregar los frijoles y arvejas secos, tiene que remojarlos primero según las instrucciones de la página 31. **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 31 y arriba ni las mezclas de sopa en polvo** ya que tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación.

La cebada, el arroz, los granos y las pastas cocinados; los frijoles y arvejas secos que no están en la tabla en la página 31 y arriba; 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 carne de res y de pollo según la receta. Retire los trozos de carne. Si desea, corte la carne en trozos pequeños y úselos en las sopas. Cuele con algunas capas de estopilla. Una vez que el caldo está preparado, sirva como consomé o úselo para preparar sopas deliciosas.

**No sobrepase el nivel de llenado de ½ de la enlatadora.  
Estas recetas son pensadas para cocinar a presión. No debe de enlatarlas.**



## Recetas de cocinar: Los caldos y las sopas

### Caldo de carne de res

4 libras de carne de res, en cubos	1 taza de apio picado
3 cucharadas de aceite vegetal	1 taza de nabos picados
3 cuartos de agua	2 cucharadas de perejil seco
1 taza de cebollas en 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 los ingredientes restantes. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 20 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Escorra el caldo.

*12 a 15 porciones*

### Caldo de pollo

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

Ponga todos los ingredientes 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 verduras, la sal y la pimienta negra. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 5 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue las almejas y hierva, sin la tapa, durante 2 minutos; más tiempo de cocción se endurece las almejas. Agregue la leche y la mantequilla.

*16 porciones*

### Sopa de frijoles blancos

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

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 31. Escorra y tire el líquido. Ponga los frijoles y los ingredientes restantes en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 30 minutos a 15 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal y la pimienta negra.

*12 a 15 porciones*

### Sopa de verduras

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

Ponga todos los ingredientes 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 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. Se 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.

Si los moldes usados no tienen tapas, tiene que atar papel de aluminio o varias capas de papel manteca sobre la parte arriba para evitar el caído de humedad dentro del molde. Debido a que la primera parte del tiempo de cocción es la cocción a vapor, durante cual tiempo los alimentos expanden, tiene que verter un mínimo de 3 cuartos de agua en la enlatadora para facilitar la evaporación.

Ajuste el calor para que un flujo de vapor moderado escape del tubo de ventilación.

**No sobrepase el nivel de llenado de ¾ 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	½ taza de grosellas
1 cucharadita de polvo para hornear	½ taza de frutos secos picados
½ cucharadita de sal	1 huevo
½ cucharadita de pimienta de Jamaica	½ taza de azúcar blanco
½ cucharadita de canela molida	½ taza de sebo molido
½ cucharadita de nuez moscada	⅓ taza de leche
¼ cucharadita de clavos molidos	3 cuartos de agua
½ taza de pasas de uva	

Tamice la harina con el polvo para hornear, la sal y las especias. Agregue las frutas y los frutos secos. Bate el huevo; agregue el azúcar, el sebo y la leche. Combine los ingredientes secos con los líquidos; mezcla bien. Vierta en un molde engrasado de 1 cuarto. Cubra el molde de manera firme con papel de aluminio. Ponga el agua, la parrilla y el molde en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Deje que el flujo de vapor se escape durante 20 minutos. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 50 minutos a 10 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

#### **Budín de pan**

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

Combine el pan con la leche caliente, la sal, el azúcar morena, la canela, la mantequilla, las pasas, 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 parrilla 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	1½ 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 los ingredientes secos. 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 parrilla y los moldes en la enlatadora. Cierre la tapa seguramente. Deje que el flujo de vapor se escape durante 20 minutos. Posicione el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante 25 minutos a 10 libras de presión. Deje que la presión reduzca por sí misma.

#### **Postre crocante de manzanas**

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

Combine las migas con el azúcar, la canela, el jugo de limón y la cáscara rallada. Ponga capas alternativas de manzanas y la mezcla de migas en un tazón engrasado que quepa holgadamente en la enlatadora. Vierta la mantequilla derretida sobre la mezcla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Ponga el agua, la parrilla 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 carne de res . . . . .	21
Caldo de pollo . . . . .	21
Sopas . . . . .	22
Las carnes . . . . .	19
Carnes de ave . . . . .	20
Carnes rojas cortada en tiras, cubos o trozos . . . . .	19
Carne roja 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

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

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

Mantequilla de manzana . . . . .	23
Mermelada de ruibarbo y fresas . . . . .	23
Mermelada de uvas . . . . .	23

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

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

Los caldos y las sopas . . . . .	32
Caldo de carne de res . . . . .	33
Caldo de pollo . . . . .	33
Crema de almejas . . . . .	33
Sopa de frijoles blancos . . . . .	33
Sopa de verduras . . . . .	33
Las carnes . . . . .	26
Bistec suizo . . . . .	27
Carne de cerdo asada . . . . .	28
Carne de res a la cacerola . . . . .	27
Carne de res en conserva . . . . .	28
Carne de res guisada . . . . .	27
Carne de res italiano . . . . .	27
Chile con carne . . . . .	29
Chuletas de cerdo con verduras . . . . .	29
Costillas de cerdo con salsa barbacoa . . . . .	28
Costillas de cerdo con chucrut . . . . .	29
Costillas cortas de res . . . . .	27
Guiso de carne de res . . . . .	29
Guiso de cordero . . . . .	30
Jamón cocinado con verduras . . . . .	28
Jamón estilo Virginia . . . . .	28
Patas de cerdo con chucrut y papas . . . . .	30
Repollo relleno con carne de res . . . . .	29
Salsa para espaguetis con carne de res . . . . .	28

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

---

## 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. Se 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 7 y 8, 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, se puede solicitar 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 que pedimos nos ayudamos en diseñar productos para el hogar nuevos que satisfacen necesidades y deseos. Para registrar su producto para el hogar, visite [www.GoPresto.com/registration](http://www.GoPresto.com/registration) o simplemente escanee este código QR. Si no tiene computadora, por favor, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441.



### ***Garantía limitada Presto® (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 percederas tales como el anillo hermético, el tapón de sobrepresión o la junta del cierre de la tapa; ni a daños causados por transporte. ***Fuera de los Estados Unidos 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 piezas de repuesto inadecuadas, mal trato, mal uso (incluso el sobrecalentamiento y el hervor hasta que la olla se seque), desarme, cambios o descuido anula esta garantía. Esta garantía le da derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos, los cuales varían de un estado a otro. Esta es una garantía personal de Presto y se expide en lugar de toda otra garantía expresa.