

¡USTED **PUEDE** HACERLO!

---



---

COCINANDO CON **WIC**



---

Se recomiendan tomates roma o cualquier otro tipo de tomates “en pasta” para todas estas recetas, ya que con ellos se obtiene un resultado más espeso, pero cualquier tipo de tomates funcionará, incluso congelados.

Las marcas y nombres comerciales se usan solo para información. El Servicio de Extensión Cooperativa, Facultad de Ciencias Agrícolas y Ambientales de la Universidad de Georgia y Colegio de Ciencias del Consumo y la Familia, y el Departamento de Agricultura de EE. UU. no garantizan ni justifican los estándares publicados sobre ningún producto mencionado; y el uso de una marca o un nombre comercial tampoco implica la aprobación de ningún producto con exclusión de otros que también puedan ser adecuados.

---

# ¿POR QUÉ ENLATAR?

- Preparar conservas es una excelente forma de guardar alimentos para el futuro a fin de que no se desperdicien.
- Preparar conservas puede ayudarle a ahorrar dinero.
- Preparar conservas le garantiza que su familia coma alimentos de la forma exacta en que usted lo desea—con el condimento adecuado, con menos azúcar o sal, y sin preservativos ni otros ingredientes que desee evitar.
- Los alimentos enlatados caseros son excelentes regalos.

Diferentes Métodos de Enlatado	¿Seguro?	¿Equipo Especial?
Enlatado a presión	SI	SI
Enlatado al vapor	SI	SI
Enlatado con baño de agua hirviendo	SI	No
Enlatado en el horno	No	
Hervidor abierto/Enlatado de Inversión (comida caliente + frasco caliente = sellado)	No	
Sellos de lacre	No	

## Equipos

- Frascos de vidrio (*Mason jar*)
- Tapas planas (*use nuevas todo el tiempo!*)
- Aros
- Embudo de boca ancha
- Pinzas para frascos o guante de cocina impermeable
- Cacerola grande (*2 pulgadas más profunda que los frascos*)
- Rejilla para frascos trébedes impermeable o rejilla para pasteles, o un paño de cocina para centrar la cacerola
- Toallas de papel
- Paños de cocina
- Cucharón
- Espátula de goma
- Cuchillo de plástico o palillo de madera
- Equipo básico de cocina (*para hacer su receta para enlatar!*)

## Para hacer las recetas en este folleto, necesitará:

- Cuchillo afilado y tabla para cortar
- Prensa de ajos
- Guante de goma o una pequeña bolsa de plástico (*para manipular los chiles picantes*)
- Tazas y cucharas para medir
- Fuente para hornear de vidrio de 13 x 9
- Cacerola o sartén grande
- Pasapuré
- Licuadora (*si desea suave la salsa de pizza, salsa de barbacoa o ketchup*)
- Temporizador
- Filtro de papel para café e hilo de cocina



# SALSA DE LA BUENA

---

- 3 tazas de tomates maduros pelados, ahuecados, sin semillas y picados (*alrededor de 12 tomates roma*)
- 4 ½ tazas de cebollas y/o pimientos de cualquier variedad picados en cubos (*ver nota*)
- ¾ de taza de jugo de limón o lima envasado comercialmente (*no use vinagre ni jugo de lima agria*)
- 1 ½ cucharadita de sal para conservas o para envinagar

**Nota:** En el video, utilizamos 2 tazas de cebollas picadas, 2 dientes de ajo grandes prensados, 2 chiles poblanos picados, 2 chiles habaneros picados, 2 chiles jalapeños picados y pimiento amarillo dulce picado para alcanzar el total de 4 ½ tazas de pimientos, cebollas y ajo. Con esto, se hace una salsa moderadamente picante. Para hacer una salsa más suave, reemplace algunos de los chiles picantes por pimientos morrones. Siempre que la cantidad total de pimientos, cebollas y ajo sea de 4 ½ tazas o menos, la salsa saldrá bien.

**Rinde:** 3 frascos de 1 pinta aproximadamente

Lave y enjuague frascos para conservas de 1 pinta o de media pinta; manténgalos calientes hasta el momento de llenarlos. Prepare las tapas y los aros según las instrucciones del fabricante.

Corte el extremo del tallo de los tomates, córtelos por la mitad de forma transversal y quíteles las semillas.

Cocínelos al horno en una fuente de horno de 13 x 9 a 300 °F por una hora.

Pélelos y píquelos en trozos grandes.

Mientras los tomates se cocinan, pique las cebollas y los pimientos en trozos de ¼ de pulgada. Utilice guantes de plástico o de goma para tocar los chiles picantes y no se toque el rostro ni los ojos. Para obtener una salsa más suave, quite las semillas y las membranas del chile.

Mezcle los ingredientes preparados en una cacerola grande; agregue jugo de limón, o lima, y sal. Cocine la preparación a fuego medio hasta que hierva mientras la revuelve. Reduzca el fuego y cocine la preparación a fuego lento durante otros 3 minutos, y revuélvala según sea necesario para evitar que se queme.

Vierta la salsa caliente en los frascos preparados y calientes, y deje un espacio libre de 1/2 pulgada entre la tapa y la salsa. Si es necesario, elimine las burbujas de aire y reajuste el espacio libre a ½ pulgada. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida. Ajuste las tapas y las bandas.

Procese en un enlatador de agua hirviendo durante 15 minutos. Déjelos enfriar, sin tocarlos, de 12 a 24 horas y revise que estén bien sellados.

*Elaborado en la Universidad de Georgia, Atenas. Publicado por Elizabeth L. Andress, Ph.D., Departamento de Alimentos y Nutrición, Colegio de Ciencias de la Familia y del Consumidor. Agosto de 2013.*

# SALSA PARA PIZZA

---

- 5 libras de tomates roma
- ¼ de taza de cebollas picadas
- ¼ de cucharadita de hojuelas de chile rojo triturado
- 1 cucharada de condimento italiano seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Jugo de limón envasado

**Rinde:** 7 frascos de media pinta aproximadamente

Lave y enjuague frascos para conservas de 1 pinta o de media pinta; manténgalos calientes hasta el momento de llenarlos. Prepare las tapas y los aros según las instrucciones del fabricante.

Corte el extremo del tallo de los tomates, córtelos por la mitad de forma transversal y quíteles las semillas.

Cócielos al horno en una fuente de horno de 13 x 9 a 300 °F por dos horas.

Pélelos y hágalos puré.

Agregue las cebollas y los condimentos. Regrese al horno por una hora.

Si desea, vuelva a procesarla para hacerla puré. Asegúrese de raspar los lados de la fuente para desprender los bordes dorados.

Agregue ½ cucharada de jugo de limón en cada frasco de media pinta o 1 cucharada si los frascos son de 1 pinta. Llene los frascos con la salsa para pizza caliente y deje un espacio libre de ½ pulgada entre la tapa y la salsa. Si es necesario, elimine las burbujas de aire y reajuste el espacio libre a ½ pulgada. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida. Ajuste las tapas y las bandas.

Procese en un enlatador de agua hirviendo durante 35 minutos. Déjelos enfriar, sin tocarlos, de 12 a 24 horas y revise que estén bien sellados.

*Elaborada por Heather Odenwald, MS-MPH, RDN/LD.*





# SALSA DE TOMATE

---

- Alrededor de 2 ½ libras de tomates por pinta
- Jugo de limón envasado, 1 cucharada por pinta
- Sal, opcional, ½ cucharadita por pinta

Lave y enjuague frascos para conservas de 1 pinta o de media pinta; manténgalos calientes hasta el momento de llenarlos. Prepare las tapas y los aros según las instrucciones del fabricante.

Corte el extremo del tallo de los tomates, córtelos por la mitad de forma transversal y quíteles las semillas.

Cocínelos al horno en una fuente de horno de 13 x 9 a 300 °F por una hora.

Pele los tomates y hágalos puré. Si desea que la salsa quede más espesa, hierva la preparación sobre una hornilla hasta que adquiera la consistencia deseada (necesitará más tomates para llenar la misma cantidad de frascos, alrededor de 3 ½ libras por pinta).

Agregue el jugo de limón en cada frasco de una pinta y la sal, si lo desea. Llene los frascos con la salsa caliente y deje un espacio libre de ¼ de pulgada entre la tapa y la salsa. Si es necesario, elimine las burbujas de aire y reajuste el espacio libre a ½ pulgada. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida. Ajuste las tapas y las bandas.

Procese en un enlatador de agua hirviendo durante 35 minutos. Déjelos enfriar, sin tocarlos, de 12 a 24 horas y revise que estén bien sellados.

*Este documento es una adaptación de "Complete Guide to Home Canning" (Guía completa para hacer conservas en el hogar), Agriculture Information Bulletin No. 539, USDA, revisado en 2009.*

# PASTA DE TOMATE

---

- 8 cuartos de galón de tomates pelados, ahuecados y picados (*alrededor de 4 docenas de tomates grandes*)
- 1 ½ taza de pimientos rojos dulces picados (*alrededor de 3 pimientos*)
- 1 cucharadita de sal para conservas o para envinagrar
- 2 hojas de laurel
- 1 diente de ajo (*opcional*)

**Rinde:** 9 frascos de media pinta o 18 frascos de un cuarto de pinta aproximadamente

Lave y enjuague frascos de un cuarto de pinta o de media pinta para conservas; manténgalos calientes hasta el momento de llenarlos. Prepare las tapas y los aros según las instrucciones del fabricante.

Corte el extremo del tallo de los tomates, córtelos por la mitad de forma transversal y quíteles las semillas.

Cócielos al horno en una fuente de horno de 13 x 9 a 300 °F por una hora.

Pélelos y píquelos en trozos grandes. Agregue los pimientos y la sal y cocine lentamente por 1 hora.

Haga un puré con la preparación o pásela por un colador fino. Agregue el diente de ajo y las hojas de laurel, y siga cocinando la preparación a fuego lento durante alrededor de 2 ½ horas, hasta que quede lo suficientemente espesa como para servirla con una cuchara. Revuélvala con frecuencia para evitar que se pegue. Retire el diente de ajo y las hojas de laurel.

Llene los frascos con el concentrado hirviendo y deje un espacio libre de ¼ de pulgada entre la tapa y el concentrado. Si es necesario, elimine las burbujas de aire y reajuste el espacio libre a ½ pulgada. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida. Ajuste las tapas y las bandas.

Procese en un enlatador de agua hirviendo durante 45 minutos. Déjelos enfriar, sin tocarlos, de 12 a 24 horas y revise que estén bien sellados.

*Este documento se extrajo de So Easy to Preserve (Preparar conservas es muy fácil), 5.ª ed. 2006. Bulletin 989, Servicio de Extensión Cooperativa, la Universidad de Georgia, Atenas. Revisado por Elizabeth L. Andress, Ph.D. y Judy A. Harrison, Ph.D., especialistas de extensión en alimentos.*





# TOMATES TRITURADOS

---

- 14 libras de tomates
- Jugo de limón envasado, 1 cucharada por pinta
- Sal, opcional, ½ cucharadita por pinta

**Rinde:** 9 pintas aproximadamente

Lave y enjuague frascos de 1 pinta para conservas; manténgalos calientes hasta el momento de llenarlos. Prepare las tapas y los aros según las instrucciones del fabricante.

Corte el extremo del tallo de los tomates, córtelos por la mitad de forma transversal y quíteles las semillas.

Cócielos al horno en una fuente de horno de 13 x 9 a 300 °F por una hora.

Pélelos y píselos con un pasapuré.

Agregue el jugo de limón en cada frasco de una pinta y la sal, si lo desea. Llene los frascos con los tomates triturados calientes y deje un espacio libre de ½ pulgada entre la tapa y los tomates triturados. Si es necesario, elimine las burbujas de aire y reajuste el espacio libre a ½ pulgada. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida. Ajuste las tapas y las bandas.

Procese en un enlatador de agua hirviendo durante 35 minutos. Déjelos enfriar, sin tocarlos, de 12 a 24 horas y revise que estén bien sellados.

*Este documento es una adaptación de "Complete Guide to Home Canning" (Guía completa para hacer conservas en el hogar), Agriculture Information Bulletin No. 539, USDA, revisado en 2009.*

# SALSA BARBACOA

---

- 4 cuartos de galón (16 tazas) de tomates maduros rojos pelados, ahuecados y picados (alrededor de 24 tomates grandes)
- 2 tazas de apio picado
- 2 tazas de cebolla picada
- 1 ½ taza de pimientos dulces rojos o verdes picados (alrededor de 3 pimientos medianos)
- 2 chiles rojos picantes, ahuecados y picados
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 taza de azúcar morena
- 1 cucharada de mostaza en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de sal para conservas
- 1 cucharadita de salsa de chile picante (p. ej., Tabasco®)
- Entre 1/8 de cucharadita y 1 ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 ¼ taza de vinagre (5 %)

**Rinde:** 4 pintas aproximadamente

Lave y enjuague frascos de 1 pinta para conservas; manténgalos calientes hasta el momento de llenarlos. Prepare las tapas y los aros según las instrucciones del fabricante.

Corte el extremo del tallo de los tomates, córtelos por la mitad de forma transversal y quíteles las semillas.

Cóccinelos al horno en una fuente de horno de 13 x 9 a 300 °F por una hora.

Pélelos y píquelos o píselos con un pasapuré.

Mientras los tomates se asan, pique el apio, las cebollas y los pimientos. Utilice guantes de plástico o de goma para tocar los chiles picantes y no se toque el rostro ni los ojos. Para obtener una salsa más suave, quite las semillas y las membranas del chile.

Mezcle los tomates preparados, el apio, las cebollas y los pimientos. Cocine la preparación hasta que los vegetales estén blandos (alrededor de 30 minutos). Haga un puré con la preparación usando un colador fino, una mezcladora, una procesadora o una licuadora. Cocine la mezcla hasta que se reduzca a la mitad, aproximadamente (alrededor de 45 minutos).

Introduzca granos de pimienta en una bolsa de estopilla o en un filtro de papel para café y colóquelos dentro de la preparación; agregue el resto de los ingredientes y cocine la preparación a fuego lento hasta que la mezcla adquiera la consistencia del ketchup, alrededor de 1 ½ hora a 2 horas. Mientras se espesa la mezcla, revuélvala con frecuencia para evitar que se pegue. Retire la bolsa con los granos de pimienta.

Llene los frascos limpios y calientes con la salsa caliente, y deje un espacio libre de ½ pulgada entre la tapa y la salsa. Si es necesario, elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida; aplique tapas de metal de dos piezas para conservas.

Procese en un enlatador de agua hirviendo durante 20 minutos. Déjelos enfriar, sin tocarlos, de 12 a 24 horas y revise que estén bien sellados.

**Nota:** Existen muchos tipos de recetas de salsa barbacoa y la acidez varía de una a otra. Este proceso para hacer conservas está pensado para esta receta y este procedimiento.



Este documento es una adaptación de *So Easy to Preserve (Preparar conservas es muy fácil)*, 6.ª ed. 2014. Bulletin 989, Cooperative Extension Service, The University of Georgia, Athens. Revisado por Elizabeth L. Andress, Ph.D. y Judy A. Harrison, Ph.D., especialistas de extensión en alimentos. Revisado en agosto de 2016.



# KÉTCHUP PICANTE Y AHUMADO EN SARTÉN

---

- 2 libras de tomates
- ½ taza de azúcar
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 2 cucharaditas de hojuelas de chile rojo
- 1 cucharadita colmada de paprika ahumada
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 diente de ajo entero pelado

**Rinde:** 2 frascos de media pinta

Lave y enjuague frascos de 1 pinta para conservas; manténgalos calientes hasta el momento de llenarlos. Prepare las tapas y los aros según las instrucciones del fabricante.

Corte el extremo del tallo de los tomates, córtelos por la mitad de forma transversal y quíteles las semillas.

Cócielos al horno en una fuente de horno de 13 x 9 a 300 °F por una hora.

En una licuadora, haga un puré con la preparación y viértalo en una sartén de 12 pulgadas con el resto de los ingredientes. Cocine la preparación a fuego fuerte hasta que adquiera un aspecto brillante y espeso, en lugar de acuoso.

Retire el ajo.

Llene los frascos limpios y calientes con el kétchup caliente, y deje un espacio libre de ½ pulgada entre la tapa y el kétchup. Si es necesario, elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida; aplique tapas de metal de dos piezas para conservas.

Procese en un enlatador de agua hirviendo durante 15 minutos. Déjelos enfriar, sin tocarlos, de 12 a 24 horas y revise que estén bien sellados.

*Receta adaptada por Heather Odenwald, MS-MPH, RDN/LD, de FoodInJars.com, elaborada por Marisa McClellan.*

# CÓMO ENLATAR

---

Alinee el área cerca de la estufa con paños de cocina para facilitar la limpieza y evitar el riesgo de que se quiebren los frascos o que se derrita la encimera.

Llene 3/4 de la cacerola con agua y media taza de vinagre blanco (para evitar que se acumule agua dura en la cacerola y sobre los frascos), y ponla a hervir.

Lave suficientes frascos, tapas y aros para su receta completa con agua caliente y jabón. Por lo general, es buena idea contar con algunos adicionales. Mantenga los frascos calientes en el lavavajillas o en una olla con agua hirviendo.

Prepare la receta siguiendo los pasos al pie de la letra.

Retire los frascos calientes del agua hirviendo.

Llene los frascos según se indique en la receta. Agregue jugo de limón envasado en el fondo de cada frasco si así se indica en la receta. El espacio libre es el espacio que debe quedar entre la parte superior de la preparación y el borde del frasco. Dejar la cantidad adecuada de espacio libre garantiza que el frasco se selle. Si ve burbujas grandes en la preparación, utilice un cuchillo de plástico o un palillo de madera para empujarlas hacia la parte superior del frasco. Si es necesario, agregue más preparación para asegurarse de que el espacio libre sea el adecuado.

Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel húmeda. Centre la tapa y coloque un aro enroscándolo para que quede ajustado, pero no demasiado ajustado, hasta que comience a sentir resistencia.

Después de llenarlos con la preparación, coloque los frascos calientes debajo del agua hirviendo. El agua debe cubrir los frascos al menos una pulgada.

Espere a que el agua vuelva a hervir, y luego, configure el temporizador durante el tiempo de hervor que se indique en la receta.

Retire los frascos y déjelos a un lado sobre un paño de cocina para que se enfríen y se sellen.

Revise el sellado una vez que los frascos se enfríen. Hay un botón de seguridad en el medio de cada una de las tapas. Si este botón sube y baja cuando usted lo presiona, el frasco no se selló. Si no se mueve cuando usted lo presiona, el sellado salió bien. Para revisar el sellado, también puede retirar el aro y levantar un poco el frasco desde los bordes de la tapa plana sobre la encimera.

Almacene los frascos sellados sin los aros y coma la preparación en el plazo de un año para disfrutar del mejor sabor.

Si algún frasco no se selló, puede almacenarlo en el refrigerador para comer la preparación en los próximos días, o volver a hervir el contenido, verterlo en un frasco limpio, ponerle una nueva tapa y procesarlo de nuevo, como se indica en la receta.

## Seguridad

El envasado seguro requiere un equilibrio minucioso entre una temperatura alta y un nivel de acidez alto durante el tiempo suficiente. Estos tres aspectos son fundamentales para evitar que se eche a perder la preparación y para mantener segura a su familia. La manera más fácil de garantizar esto es usar una receta comprobada de una fuente fiable y seguirla al pie de la letra.

Un frasco de conserva sellado es un lugar perfecto para que se forme una bacteria que produce una enfermedad denominada "botulismo" y que genera una toxina que puede ser mortal. Al hervir un frasco de conserva con un alimento ácido, como frutas, tomates con un poco de jugo de limón o pepinillos durante el tiempo necesario, se elimina la bacteria que produce el botulismo y resulta seguro conservar la preparación a temperatura ambiente. Los alimentos como las sopas, los vegetales sin cocinar y los frijoles tienen un nivel de acidez demasiado bajo como para que sea seguro envasarlos en un baño de agua hirviendo, por lo que es necesario utilizar una envasadora a presión para garantizar la seguridad. Agregar a estos alimentos la cantidad necesaria de ácido para garantizar su seguridad para envasarlos en un baño de agua hirviendo les aportaría un sabor desagradable. Si la receta que usa requiere agregarle ácido a la preparación, como jugo de limón o lima, asegúrese de utilizar jugo envasado. Si tiene que agregarle vinagre, asegúrese de utilizar un vinagre cuya etiqueta indique que tiene una concentración de ácido del 5%.

Asegúrese de que ningún frasco tenga grietas ni astillas y no apoye los frascos calientes sobre una superficie fría, ya que esto ayuda a prevenir que se quiebren. Las astillas en el borde del frasco también pueden impedir que el frasco se selle. También se recomienda que revise las tapas nuevas antes de utilizarlas porque, si están dañadas, o si ya las usó antes, podrían no sellarse.

## Cómo determinar si los alimentos en conserva que tiene guardados no son seguros para comer:

- Sello dañado: la tapa está hinchada, se desprendió o ya no está sellada (*revise el botón de seguridad*). Almacene sus frascos sin aros para que pueda verlos enseguida.
- Filtración: no hay problemas si se filtra la preparación justo después de sacar los frascos del agua hirviendo, siempre y cuando los frascos se sellen, pero sí es un problema si esto sucede después de que el frasco se haya enfriado. Si esto sucede, lave los frascos antes de guardarlos así sabrá si esto vuelve a suceder más adelante.
- Aspecto: revise los frascos para ver si la conserva se decoloró. Es normal que se vea un poco marrón, pero si tiene un color verde, rosado o blanco, esto puede indicar que tiene moho. Si tiene un aspecto difuso, es probable que tenga moho.
- Burbujas: si hay burbujas, es seguro comer la preparación mientras las burbujas no se muevan. Si las burbujas se mueven por sí solas, no es seguro comer la preparación.
- Si el alimento está flotando en líquido o si no está completamente cubierto en líquido, es seguro comerlo.

Si observa alguno de estos signos de que la preparación se echó a perder, arrójela a la basura. No la pruebe ni la huela, tan solo deséchela.

## Recursos sobre cómo hacer conservas

- La oficina o el sitio web de extensión de su condado: <http://oces.okstate.edu/oklahoma/>
- Ball Blue Book
- [www.freshpreserving.com](http://www.freshpreserving.com)
- [www.foodinjars.com](http://www.foodinjars.com)
- USDA Complete Guide to Home Canning (*Guía completa para hacer conservas caseras de la USDA*)
- Libro o serie de DVD So Easy to Preserve (*Preparar conservas es muy fácil*)
- National Center for Home Food Preservation: <http://nchfp.uga.edu/index.html>



OKLAHOMA  
State Department  
of Health

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | Issued July 2022

Encuétranos en  