

GANSO

ENTERO, CONGELADO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

Los gansos enteros tiernos, congelados no preparados (no se les ha añadido soluciones ni ingredientes) vienen listos para cocinarse y han sido clasificados *U.S. Grade A*. Pesar entre 10 y 14 libras, incluyendo el cuello y el menudillo.

Presentación

Los gansos vienen enteros y congelados, con el cuello y el menudillo en una bolsa.

Conservación

- Conserve el ganso congelado a 0 °F o menos hasta que lo utilice.
- Guarde el ganso cocido que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en 2 ó 3 días.
- El ganso cocido que sobre puede congelarse a 0 °F o menos hasta por un mes.

Usos y sugerencias

- Calcule entre 8 y 12 onzas de ganso congelado por cada porción de 3 onzas de ganso cocido.
- Descongele el ganso por completo, en el refrigerador, antes de cocinarlo. (Dependiendo del tamaño del ave, descongele de 1 ½ a 2 ½ días). Coloque el ganso, en su envoltura, sobre una bandeja que reciba los jugos que desprenda.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- El relleno, la salsa y la carne que sobren deben refrigerarse por separado lo antes posible después de haberse servido.
- Caliente los restos de comida hasta llegar a una temperatura interna de 165 °F antes de servirla.

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- Como ave de carne oscura, el **ganso**, contiene el mismo grado de colesterol que el pollo asado o el salmón en lata.
- 2 a 3 onzas de ganso equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición	
Porción 3½ onzas (100 g) de ganso asado	
Cantidad por porción	
Calorías 238	Cal. de grasa 113
% Valor diario*	
Grasa total 12.6 g	19%
Grasa saturada 4.5 g	22%
Colesterol 96 mg	32%
Sodio 76 mg	3%
Carbohidratos totales 0 g	0%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 0 g	
Proteína 28 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 14%	Hierro 15%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Ganso al horno con relleno de frutas

1 ganso crudo descongelado, entre 12 y 14 libras
 1/3 taza de mantequilla
 3/4 taza de apio picado
 3/4 taza de cebolla picada
 8 tazas de cubos de pan frío
 3 tazas de manzanas picadas, con cáscara
 1 taza de pasas
 1 1/2 cdta. de sal
 3/4 cdta. de pimienta negra
 3/4 cdta. de tomillo o salvia

La receta del relleno rinde 8 porciones de 1 taza.

Receta cortesía de Wenk Foods, Madison, Dakota del Sur

*El menudillo y el cuello pueden cocerse, usando agua suficiente para cubrirlos, con cebolla, apio y condimentos para preparar una salsa, o guardarse para preparar sopa. Cocine todo a fuego lento, salvo el hígado, por 1 hora, hasta que esté blando. Añada el hígado al último y cocine sólo diez minutos más.

1. Caliente el horno a 400 °F.
2. En una olla grande, cocine el apio y la cebolla en la mantequilla hasta que se ablanden, revolviendo de vez en cuando.
3. Retire del fuego y añada los cubos de pan, las pasas, las manzanas y los condimentos. Aparte.
4. Retire el cuello y el menudillo del ganso. * Elimine el exceso de grasa de la cavidad del cuerpo y de la piel del cuello. Deséchela. Seque el ganso con toallas de papel. Las alas pueden retirarse en la segunda articulación y cocinarse más adelante *, o bien, dejarse doblándolas hacia atrás.
5. Rellene la cavidad del cuello y del cuerpo con el preparado de frutas.
6. Doble la piel del cuello hacia atrás y métala hacia abajo, cubriendo la abertura (puede cerrar la cavidad con palillos o mondadientes si los tiene). Ate las piernas o métalas en la piel de la cola, de haberla.
7. Coloque el ganso con la pechuga hacia arriba sobre una rejilla en un molde grande. Introduzca un termómetro para carnes en el músculo del muslo sin tocar el hueso.
8. Ase, sin cubrir, por 1 hora a 400 °F.
9. Baje la temperatura a 325 °F y siga asando de 2 a 2 1/2 horas más, hasta que el termómetro marque 180 °F.
10. Durante el asado, elimine cada 30 minutos la grasa que se acumule usando una cuchara.
11. Una vez que haya terminado de asar el ganso, páselo a una bandeja y déjelo reposar 20 minutos para que sea más fácil de rebanar.

Información de nutrición de cada porción de ganso asado con relleno de frutas:

Calorías	259	Colesterol	21 mg	Azúcar	23 g	Calcio	64 mg
Calorías de grasa	85	Sodio	685 mg	Proteína	3 g	Hierro	1.6 mg
Grasa total	9.5 g	Carbohidratos totales	42 g	Vitamina A	83 RE		
Grasa saturada	5.5 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	6 mg		

Sopa de menudillo de ganso y cebada a la antigua

2 cdas. de mantequilla
 1 taza de cebolla en lascas
 Menudillo de ganso, cuello y esqueleto
 5 tazas de agua
 1 cdta. de sal
 1/2 cdta. de sal de apio
 1 lata de 1 libra de tomates
 1 taza de cebada
 1 cubito de caldo de res
 1/2 cdta. de tomillo

Receta cortesía de Schiltz Foods, Sisseton, Dakota del Sur

1. Derrita la mantequilla en una olla sopera. Saltee la cebolla hasta que quede mustia, pero no dorada.
2. Agregue el menudillo, el cuello, el esqueleto, el agua, la sal y la sal de apio.
3. Lleve a punto de ebullición, baje el fuego, tape y cocine a fuego lento por 1 hora.
4. Retire la carne suelta y los huesos con una espumadera. Separe la carne del cuello y de la carcasa y pique finamente el menudillo; devuelva la carne a la olla.
5. Añada los tomates, la cebada, el cubito de carne y el tomillo.
6. Lleve la sopa a punto de ebullición nuevamente, baje el fuego, tape y cocine a fuego lento por 1 hora más.

Rinde 4 porciones de 2 tazas cada una

Información de nutrición para cada porción de sopa de menudillo de ganso y cebada a la antigua:

Calorías	321	Colesterol	167 mg	Azúcar	4 g	Calcio	52 mg
Calorías de grasa	81	Sodio	1363 mg	Proteína	17 g	Hierro	4.6 mg
Grasa total	9.0 g	Carbohidratos totales	42 g	Vitamina A	792 RE		
Grasa saturada	4.5 g	Fibra dietética	9 g	Vitamina C	9 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.