SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

THAWING: ANIMAL PRODUCTS AND PREPARED OR COOKED FOODS

For You and Your Family to Stay Healthy Together!

What's in this issue:
How to Safely Thaw and Prepare
-Animal Products
-Prepare or Cooked Foods

HOW TO SAFELY THAW AND PREPARE FOODS FOR SERVING

KEEP FAMILY SAFE FROM FOODBORNE ILLNESSES

Food must be kept at a safe temperature during defrosting. As soon as food becomes warmer than 40°F, any bacteria present before freezing can begin to multiply.

Never thaw food at room temperature or in warm water.

ANIMAL PRODUCTS

Butter, Milk, Cheese, and Eggs (liquid, without shell)

- Place in the refrigerator to thaw. After thawing, it can be used as fresh. Turn the package several times for more even thawing.

Cream

- Thaw the same as butter, but it should be mixed or blended slightly.

Meat, Fish, Poultry

- Meat,fish and poultry can be cooked from the frozen or thawed stage. For best results, thaw in the refrigerator in their original wrappings.
- For faster thawing, place the meat or fish in waterproof wrapping in cold, slowly running water. If you can't keep water running over the package, place in a large container of cold water. Change the water as needed so that it stays cold.
- Frozen meat, fish or poultry can be thawed in a microwave, if they will be cooked immediately after thawing.

- If animal product is cooked without thawing, additional time must be allowed. Large frozen roasts could take up to 1½ times as long.

PREPARE OR COOKED FOODS

- Most cooked or prepared foods do not have to be thawed before heating. Food can be reheated in the oven to preserve its texture.
- Be careful not to put a cold glass container into a preheated oven, unless the manufacturer specifies that it is freezer to oven safe.
- Reheat noodle casseroles in a double boiler. Do not stir aggressively. Start with warm, not hot, water in the lower pan so the food will not stick.

- Casseroles, soups, stews and leftovers should be heated to at least **165°F** in the center prior to serving.
- Products containing meat, fish, poultry, eggs or dairy products should be thawed in the refrigerator or in the microwave oven. These products could cause food poisoning if they stay at room temperature for more than **2 to 4 hours**.
- Precooked breads, cakes and cookies can be thawed at room temperature.

SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

DESCONGELAR: PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL O ALIMENTOS COCINADOS

¡Para Que Tú y Tu Familia Esten Saludables!

Lo Qué Verás en Este Ejemplar:
Cómo Descongelar y Preparar de Manera Segura:
-Productos de Origen Animal
-Alimentos preparados o cocinados

CÓMO DESCONGELAR Y PREPARAR ALIMENTOS DE MANERA SEGURA

MANTENGA A SU FAMILIA A SALVO DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

Los alimentos se deben mantener a una temperatura segura mientras se descongelan. Tan pronto como los alimentos llegan a una temperatura mayor a 40°F, cualquier bacteria presente antes de haberse congelado empieza a multiplicarse.

Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente o en agua tibia.

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

Mantequilla, Leche, Queso, y Huevos (en forma liquida)

- Coloque en el refrigerador para descongelar. Después de descongelar, puede ser utilizado como un producto fresco. De vueltas al empaque varias veces para descongelar de manera uniforme.

Crema

- Descongele igual que la mantequilla, pero se debe revolver o mezclar ligeramente.

Carne, Pescado y Aves de Corral

- Las carnes, pescado y aves de corral pueden ser cocinadas estando congeladas o descongeladas. Para mejores resultados descongele en el refrigerados en su empaque original.
- Para descongelar más rápido, coloque la carne o el pescado en una envoltura a prueba de agua a un chorro de agua fría. Si no puedes mantener el agua corriendo, coloquelas en un recipiente grande con agua fría. Cambie el agua cuanto sea necesario para que se mantenga fría.
- La carne, pescado y aves de corral congelados pueden descongelarse en el microondas si se van a cocinar inmediatamente despues de descongelar.

- Si algún producto de origen animal es cocinado sin descongelar, deberá cocinarse por más tiempo. Cortes grandes congelados pueden tomar hasta 1 1/2 veces más de tiempo.

ALIMENTOS PREPARADOS O COCINADOS

- La mayoría de los alimentos cocinados o preparados no tienen que descongelarse antes de calentarse. La comida puede ser recalentada en el horno para preservar su textura.
- Tenga cuidado de no poner un recipiente de vidrio frio en un horno precalentado, a menos de que sus instrucciones de uso especifiquen que es un recipiente seguro para pasar del congelador al horno.
- Recaliente caserola de pasta a baño maria. No revuelva de manera agresiva. Comience con agua tibia, no caliente, en el primer recipiente para que la comida no se pegue.

- Caserolas, sopas, guisos y sobras deberán ser calentadas a por lo menos 165°F en el centro, antes de servir.
- Productos que contienen carne, pescado, aves de corral, huevo o lacteo deben ser descongelados en el refrigerador o en el horno de microondas. Estos productos pueden causar intoxicación por alimentos si se dejan a temperatura ambiente por más de **2 a 4 horas.**
- Pan precocido, pasteles y galletas pueden ser descongelados a temperatura ambiente.