



**DETÉNGASE**

**VERIFIQUE**

*Disfrute*



# 2021-22 Calendario

**Hemos incluido sus recetas favoritas de pescado de esta región para que las pueda compartir**



New Hanover  
County Branch



NEW HANOVER COUNTY  
PUBLIC HEALTH



Este proyecto ha sido financiado completa o parcialmente por la Agencia de Protección Del Medio Ambiente de Los Estados Unidos bajo el acuerdo 00D49616. Este documento no necesariamente refleja las perspectivas de esta Agencia ni tampoco se debe asumir su apoyo oficial.

# ¿Cuales peces son seguros para comer?

La mayoría de los peces son buenos para comer y buenos para usted – son altos en proteína y otros nutrientes, y bajos en grasas. Sin embargo, hay peces que contienen altos niveles de mercurio, el cual puede causar problemas de salud en las personas, especialmente en los niños. Para ayudarle a tomar decisiones más saludables, el Estado de Carolina del Norte le ofrece los siguientes consejos. Para mayor información vía internet visite: [bit.ly/eatsafefish](http://bit.ly/eatsafefish) o llame al (919) 707-5900.



Mujeres que están o pueden quedar embarazadas, mujeres en período de lactancia (dando pecho) y los niños menores de 15 años de edad:

- No deben comer los tipos de pescado que se encuentran en la lista de ALTO mercurio.
- No comer más de 2 veces a la semana de los tipos de pescados que se encuentran en la lista de BAJO mercurio.



El resto de la población

- Debe comer solamente una vez a la semana de los pescados que se encuentran en la lista de ALTO mercurio.
- No debe comer más de 4 veces a la semana del pescado que se encuentra en la lista como BAJO en mercurio.



**! VERIFIQUE:** Todas las personas debemos verificar las advertencias en cuanto al consumo de toda la pesca del Rio Cape Fear.

➔ Visite [bit.ly/eatsafefish](http://bit.ly/eatsafefish)

☎ llame al (919) 707-5900

🔍 Busque en línea la palabra: advertencia de peces en NC (fish advisories NC)



El pez gato  
(Catfish)



El lubina boca grande  
(Large mouth bass)



Corvina roja  
(Red Drum)



El cangrejo azul  
(Blue Crab)



El mujil rayado  
(Striped mullet)



**DETÉNGASE**  
**VERIFIQUE**  
*Disfrute*



➔ Visite: [bit.ly/eatsafefish](http://bit.ly/eatsafefish)  
☎ o llame al (919) 707-5900

## Cómo usar este calendario de recetas:

En este calendario, encontrará recetas que le ayudan a elegir y disfrutar de los pescados provenientes del Rio Cape Fear que contienen menos mercurio y de las temporadas altas de pesca cuando abundan más. ¡Siéntase libre de cortar y compartir la receta de cada mes con un amigo! En la parte de atrás del calendario, encontrará tarjetas para compartir con información sobre cómo elegir los peces más seguros del río Cape Fear.

Duke  
UNIVERSITY

SUPERFUND  
Research Center

early life exposures, later life consequences



National Institute of  
Environmental Health Sciences  
Superfund Research Program



New Hanover  
County Branch

# JULIO 2021

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*¿Sabía usted?* Que también puede encontrar filetes de tilapia congelados en la sección de congeladores del supermercado.

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Tilapia con estragón hecha en el microondas

Receta "Tarragon Tilapia" por Tamra Scott-Hunt de Allrecipes.com

### INGREDIENTES

- 1 lb. (1/2 kg) de tilapia en filete
- 1 cucharadita de mantequilla (butter)
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de estragón fresco picado
- 1/4 de taza de vinagre de manzana

Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrútele!

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)

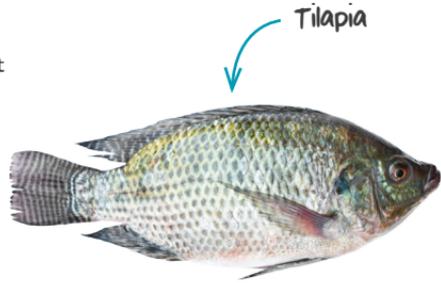


## Tilapia con estragón hecha en el microondas

Receta "Tarragon Tilapia" por Tamra Scott-Hunt de Allrecipes.com

### INGREDIENTES

- 1 lb. (1/2 kg) de tilapia en filete
- 1 cucharadita de mantequilla (butter)
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de estragón fresco picado
- 1/4 de taza de vinagre de manzana



Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!

### PREPARACIÓN

1. En un molde para hornear apto para microondas, coloque los filetes de tilapia en una sola capa. Sobre la superficie de los filetes ponga los trozos de mantequilla y el ajo picado. Espolvóreles el estragón fresco. Cubra con papel encerado (wax paper) y ponga en microondas a temperatura alta durante 2 minutos.
2. Voltee los filetes, vuelva a cubrir y continúe cocinando en el microondas a temperatura alta durante otros 2 minutos. Remueva inmediatamente, rocíe con vinagre de sidra de manzana y sirva.

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu 🌐 [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)



### PREPARACIÓN

1. En un molde para hornear apto para microondas, coloque los filetes de tilapia en una sola capa. Sobre la superficie de los filetes ponga los trozos de mantequilla y el ajo picado. Espolvóreles el estragón fresco. Cubra con papel encerado (wax paper) y ponga en microondas a temperatura alta durante 2 minutos.
2. Voltee los filetes, vuelva a cubrir y continúe cocinando en el microondas a temperatura alta durante otros 2 minutos. Remueva inmediatamente, rocíe con vinagre de sidra de manzana y sirva.

¿Sabía usted? Que también puede encontrar filetes de tilapia congelados en la sección de congeladores del supermercado.

# AGOSTO 2021

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**¿Sabía usted?** Que el usar filetes o cortar la grasa y la piel de los pescados antes de cocinarlos puede reducir el riesgo de contaminación de ciertos químicos que aman las grasas (aunque no necesariamente del mercurio).

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Ceviche De Camarones

Por Sam Cahoon, chef del restaurante Savorez

### INGREDIENTES

- 1 caja de camarones, cortados por la mitad
  - 2 cebollas moradas, picadas
  - 2-4 chiles dulce rojos, dependiendo del tamaño, cortado en cubitos
  - 1 manojo de cilantro, picado
- (Receta continua al dorso)

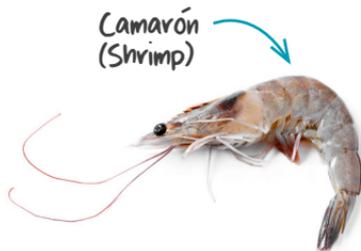
Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!

## Ceviche De Camarones

Por Sam Cahoon, chef del restaurante Savorez

### INGREDIENTES

- 1 caja de camarones, cortados por la mitad
- 2 cebollas moradas, picadas
- 2-4 chiles dulce rojos, dependiendo del tamaño, cortado en cubitos
- 1 manojo de cilantro, picado
- 1 taza de salsa picante amarilla suave
- 1 taza de puré de maracuyá (o fruta licuada)
- 2 tazas de jugo de limón



**Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**

### PREPARACIÓN

Blanquear (Blanch) los camarones y ponerlos en agua helada. Combine con todos los otros ingredientes, mezcle bien y guárdelo.

*Nota: Blanquear significa hervir los camarones en agua caliente por un corto período de tiempo, luego sumérgalos inmediatamente en agua helada/fría.*

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu    💻 bit.ly/eatsafefish



### INGREDIENTES CONT.

- 1 taza de salsa picante amarilla suave
- 1 taza de puré de maracuyá (o fruta licuada)
- 2 tazas de jugo de limón

### PREPARACIÓN

Blanquear (Blanch) los camarones y ponerlos en agua helada. Combine con todos los otros ingredientes, mezcle bien y guárdelo.

*Nota: Blanquear significa hervir los camarones en agua caliente por un corto periodo de tiempo, luego sumérgalos inmediatamente en agua helada/fría.*

**¿Sabía usted?** Que el usar filetes o cortar la grasa y la piel de los pescados antes de cocinarlos puede reducir el riesgo de contaminación de ciertos químicos que aman las grasas (aunque no necesariamente del mercurio).



# SEPTIEMBRE 2021

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

*¿Sabía usted?* ¡Que el 2021 marca el 57vo Festival Anual de Croca (Spot) en Hampstead, NC!

*¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!*

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Magre/corvina (Spot) al horno en papel de aluminio

Adaptado de la receta del usuario BakinBaby en [www.GeniusKitchen.com](http://www.GeniusKitchen.com)

### INGREDIENTES

2 filetes de pescado magre/corvina  
1/3 cebolla dulce (en rodajas 1/3 -1/2 pulgadas de grueso)  
1/2 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de mantequilla (suavizada)  
*(Receta continúa al dorso)*

Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ [SuperfundCEC@duke.edu](mailto:SuperfundCEC@duke.edu) [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)

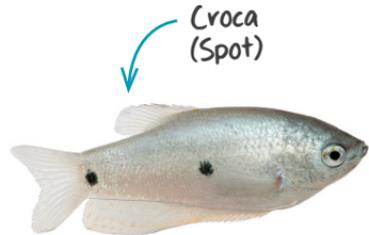


## Magre/corvina (Spot) al horno en papel de aluminio

Adaptado de la receta del usuario BakinBaby en  
[www.GeniusKitchen.com](http://www.GeniusKitchen.com)

### INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado magre/corvina
- 1/3 cebolla dulce (en rodajas  
1/3-1/2 pulgadas de grueso)
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mantequilla (suavizada)
- 1 cucharadita de pimienta de limón (o su condimento  
favorito para pescado)
- 4 rodajas de limón (opcional)



**Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrútelo!**

### PREPARACIÓN

1. Coloque los aros de cebolla en rodajas sobre un papel de aluminio, coloque los filetes sobre la cebolla, rocíe con aceite y mantequilla y espolvoree el condimento, cubra con las rodajas de limón (si así lo desea).
2. Envuélvalos bien, hornéelos o áselos sobre la parrilla a 350 °F por aproximadamente 20 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente.
3. Sírvalo con limón fresco si lo desea.

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ [SuperfundCEC@duke.edu](mailto:SuperfundCEC@duke.edu) [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)



### INGREDIENTES CONT.

- 1 cucharadita de pimienta de limón  
(o su condimento favorito  
para pescado)
- 4 rodajas de limón (opcional)
- 4 lemon slices (optional)

### PREPARACIÓN

1. Coloque los aros de cebolla en rodajas sobre un papel de aluminio, coloque los filetes sobre la cebolla, rocíe con aceite y mantequilla y espolvoree el condimento, cubra con las rodajas de limón (si así lo desea).
2. Envuélvalos bien, hornéelos o áselos sobre la parrilla a 350 °F por aproximadamente 20 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente.
3. Sírvalo con limón fresco si lo desea.

¿Sabía usted?

¡Que este año marca el 57° Festival Anual de Magre/Corvina (Spot) en Hampstead, NC!

# OCTUBRE 2021

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	<p><i>¿Sabía usted?</i> Que, aunque los niveles de mercurio no se reducen, el hornear los pescados o asarlos a la parrilla ayuda a reducir la cantidad de otros contaminantes que aman las grasas en su comida. Además, es una alternativa saludable a la comida frita.</p>					

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Trucha moteada (Spotted Trout) al horno con hierbas

Receta tomada de NC Sea Grant

### INGREDIENTES

- |   |  |
|---|--|
| 1 1/2 libras de filetes de trucha moteada | 2 cucharadas de tomillo fresco picado              |
| 3 cucharadas de mantequilla, derrtida     | 2 cucharadas de romero fresco picado               |
| 1 1/2 cucharadas de jugo de limón fresco  | 1/2 cucharadita de sal                             |
| 2 cucharadas de perejil fresco picado     | 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida |

**Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)

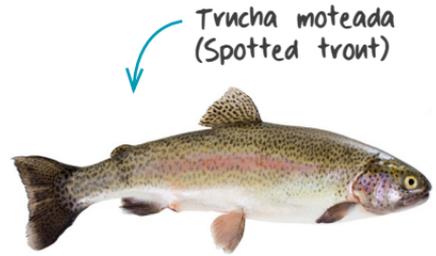


## Trucha moteada (Spotted Trout) al horno con hierbas

Receta tomada de NC Sea Grant

### INGREDIENTES

- 1 1/2 libras de filetes de trucha moteada
- 3 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1 1/2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- 2 cucharadas de romero fresco picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida



**Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**

### PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, combine la mantequilla, el jugo de limón, el perejil, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta.
2. Coloque los filetes en una bandeja para hornear ligeramente engrasada, con la piel hacia abajo.
3. Frotar con la mezcla de hierbas.
4. Hornee a 450°F hasta que esté listo, alrededor de 8 a 10 minutos

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ [SuperfundCEC@duke.edu](mailto:SuperfundCEC@duke.edu) [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)



### PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, combine la mantequilla, el jugo de limón, el perejil, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta.
2. Coloque los filetes en una bandeja para hornear ligeramente engrasada, con la piel hacia abajo.
3. Frotar con la mezcla de hierbas.
4. Hornee a 450°F hasta que esté listo, alrededor de 8 a 10 minutos.

**¿Sabía usted?** Que, aunque los niveles de mercurio no se reducen, el hornear los pescados o asarlos a la parrilla ayuda a reducir la cantidad de otros contaminantes que aman las grasas en su comida. Además, es una alternativa saludable a la comida frita



# NOVIEMBRE 2021

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

*¿Sabía usted?* Que demasiado mercurio en su cuerpo puede causarle problemas del corazón y sistema nervioso.

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!



Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Tortas de pescado (o camarones/shrimp)

Por Sam Cahoon, chef del restaurante Savorez

### INGREDIENTES

- 2 libras de pescado cocido, o camarones, descongelados con toda el agua exprimida
  - 1 cuarto de crema espesa (nata/alta en grasa), reducida a 1.5 tazas y refrigerada (o use mayonesa)
  - 1 manojo de cebollas verdes
- (Receta continúa al dorso)*

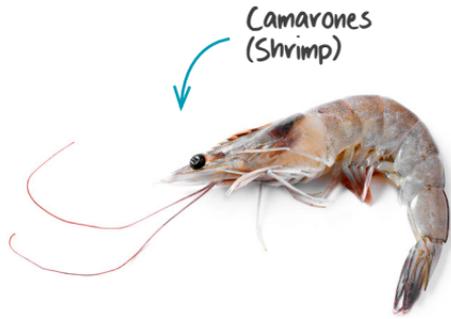
Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrútele!

# Tortas de pescado (o camarones/shrimp)

Por Sam Cahoon, chef del restaurante Savorez

## INGREDIENTS

- 2 libras de pescado cocido, o camarones, descongelados con toda el agua exprimida
- 1 cuarto de crema espesa (nata/alta en grasa), reducida a 1.5 tazas y refrigerada (o use mayonesa)
- 1 manojo de cebollas verdes
- 2 chiles dulces rojos, cortados en cubitos (red bell peppers)
- 1 tallo de apio, picado
- 1 taza de pan rallado (en polvo), o la cantidad que sea necesaria para empanizar
- Sal y pimienta al gusto
- 2 onzas de jugo de limón



**Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**

## PREPARACIÓN

Una vez el pescado esté descongelado y escurrido, y la crema ya haya sido reducida y enfriada, simplemente mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Condimente al gusto. Cada torta debe ser de aproximadamente 4 onzas. Si la mezcla no se pega, agregue más pan. Una vez en porciones, deles forma de tortas. Deben quedar a dos centímetros de grueso. Una vez formados, empanice los pasteles en las migas de pan.

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu 🖨 bit.ly/eatsafefish



## INGREDIENTS CONT.

- 2 chiles dulces rojos, cortados en cubitos (red bell peppers)
- 1 tallo de apio, picado
- 1 taza de pan rallado (en polvo), o la cantidad que sea necesaria para empanizar
- Sal y pimienta al gusto
- 2 onzas de jugo de limón

## PREPARACIÓN

Una vez el pescado esté descongelado y escurrido, y la crema ya haya sido reducida y enfriada, simplemente mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Condimente al gusto. Cada torta debe ser de aproximadamente 4 onzas. Si la mezcla no se pega, agregue más pan. Una vez en porciones, deles forma de tortas. Deben quedar a dos centímetros de grueso. Una vez formados, empanice los pasteles en las migas de pan.

**¿Sabía usted?** Que demasiado mercurio en su cuerpo puede causarle problemas del corazón y sistema nervioso.

# DICIEMBRE 2021

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

*¿Sabía usted?* ¡Que el camarón y el salmón son dos opciones saludables, más bajas en mercurio y los puede comprar en los supermercados cuando hace demasiado frío para pescar! Además, puede comprarlos enlatados o congelados.

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Camarones de Carolina del Norte a la Jambalaya

Por el Chef Keith Rhodes (Catch Restaurant)

### INGREDIENTES

- 2 libras (1 kg) de camarón con su cáscara
- 2 cucharadas de aceite de maíz, maní (peanut) o vegetal
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 taza de cebollas verdes o cebolletas finamente picadas
- 1 taza de chile dulce verde finamente picado

- 1 taza de apio bien picado
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 taza de jamón cocido cortado en cubos de 1/2 pulgada
- 2 tazas de tomates molidos importados
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano molido seco
- 1 taza de arroz de grano largo sin cocer
- Sal al gusto
- Pimienta recién molida al gusto.
- 5 tazas de caldo de camarón
- 1/2 taza de cebolla verde picada o cebollines, opcional, para decorar

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)



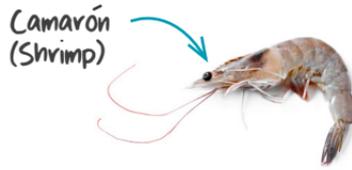
## Camarones de Carolina del Norte a la Jambalaya

Por el Chef Keith Rhodes (Catch Restaurant)

### INGREDIENTES

- 2 libras (1 kg) de camarón con su cáscara
- 2 cucharadas de aceite de maíz, maní (peanut) o vegetal
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 taza de cebollas verdes o cebolletas finamente picadas
- 1 taza de chile dulce verde finamente picado
- 1 taza de apio bien picado
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 taza de jamón cocido cortado en cubos de 1/2 pulgada
- 2 tazas de tomates molidos importados
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano molido seco
- 1 taza de arroz de grano largo sin cocer
- Sal al gusto
- Pimienta recién molida al gusto.
- 5 tazas de caldo de camarón
- 1/2 taza de cebolla verde picada o cebollines, opcional, para decorar

**Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**



### PREPARACIÓN

1. Pelar y desvenar los camarones. Las cáscaras se pueden utilizar para hacer un caldo. Para hacer el caldo de camarón, agregue las cáscaras y cabezas de camarón a una olla con 6 tazas de agua, 2 cucharadas del condimento Old Bay y 1 cucharada de sal marina. Hervirlo y colarlo.
2. Caliente el aceite en una olla o cacerola grande con un fondo pesado a fuego medio. Agregue la harina y cocine, revolviendo constantemente, hasta que esté ligeramente dorada. No la queme.
3. Agregue la cebolla, las cebollas verdes, el chile verde, el apio y el ajo. Cocine, revolviendo, hasta que se suavice. Agregue el jamón y revuélvalo. Agregue los tomates, el tomillo y el orégano, y deje hervir. Agregue el arroz crudo, si lo desea. Añada la sal, pimienta y el caldo de camarón. Reduzca el calor a medio-bajo y cocine a fuego lento, sin tapar, aproximadamente 25 minutos; Añada los camarones y revuélvalos. Cocine unos 10 minutos más o hasta que se haya espesado, pero todavía esté caldoso.
4. Servir en tazones con cebollas verdes picadas al lado como decoración opcional.

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu 🌐 bit.ly/eatsafefish



### PREPARACIÓN

1. Pelar y desvenar los camarones. Las cáscaras se pueden utilizar para hacer un caldo. Para hacer el caldo de camarón, agregue las cáscaras y cabezas de camarón a una olla con 6 tazas de agua, 2 cucharadas del condimento Old Bay y 1 cucharada de sal marina. Hervirlo y colarlo.
2. Caliente el aceite en una olla o cacerola grande con un fondo pesado a fuego medio. Agregue la harina y cocine, revolviendo constantemente, hasta que esté ligeramente dorada. No la queme.
3. Agregue la cebolla, las cebollas verdes, el chile verde, el apio y el ajo. Cocine, revolviendo, hasta que se suavice. Agregue el jamón y revuélvalo. Agregue los tomates, el tomillo y el orégano, y deje hervir. Agregue el arroz crudo, si lo desea. Añada la sal, pimienta y el caldo de camarón. Reduzca el calor a medio-bajo y cocine a fuego lento, sin tapar, aproximadamente 25 minutos; Añada los camarones y revuélvalos. Cocine unos 10 minutos más o hasta que se haya espesado, pero todavía esté caldoso.
4. Servir en tazones con cebollas verdes picadas al lado como decoración opcional.

**¿Sabía usted?** ¡Que el camarón y el salmón son dos opciones saludables, más bajas en mercurio y los puede comprar en los supermercados cuando hace demasiado frío para pescar! Además, puede comprarlos enlatados o congelados.



# ENERO 2022

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	<p><i>¿Sabía usted?</i> Que cocinar sopas, guisados o cremas es una forma de hacer rendir la proteína de su pezca en varias comidas.</p>				

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!



Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Sopa de pescado (Chowder)

Tomado de una receta en [www.tasteofhome.com/recipes/panfish-chowder](http://www.tasteofhome.com/recipes/panfish-chowder)

### INGREDIENTES

- 6 piezas de tocino, cortadas en tamaño de 1 pulgada.
- 2/3 de taza de cebolla cortada en cuadritos
- 1/2 taza de apio cortado en cuadritos
- 3 papas medianas, cortadas y peladas en cuadritos
- 2 tazas de agua
- 1/2 taza de zanahoria cortada en cuadritos

- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de eneldo fresco
- 1/4 de cucharadita de sal de ajo
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1 libra (1/2 kilo) de filetes de pescado
- 1 taza de media crema con leche (half-and-half)

## Sopa de pescado (Chowder)

Tomado de una receta en [www.tasteofhome.com/recipes/panfish-chowder](http://www.tasteofhome.com/recipes/panfish-chowder)

### INGREDIENTES

6 piezas de tocino, cortadas en tamaño de 1 pulgada.  
2/3 de taza de cebolla cortada en cuadritos  
1/2 taza de apio cortado en cuadritos  
3 papas medianas, cortadas y peladas en cuadritos  
2 tazas de agua  
1/2 taza de zanahoria cortada en cuadritos  
2 cucharadas de perejil fresco picado

1 cucharada de jugo de limón  
1/2 cucharadita de eneldo fresco  
1/4 de cucharadita de sal de ajo  
1/8 de cucharadita de pimienta  
1 libra (1/2 kilo) de filetes de pescado  
1 taza de media crema con leche (half-and-half)

Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!



Croca (Spot)

### PREPARACIÓN

1. En una olla/cazuela, cocine el tocino a fuego medio hasta que quede dorado y tostadito. Use una cuchara ranurada, saque el tocino y póngalo sobre una toalla de papel; reserve 2 cucharadas de la manteca del tocino y deseche el resto. Sofría la cebolla y el apio en la manteca del tocino hasta que se pongan suaves.
2. Agregue las papas, agua, zanahoria, perejil, jugo de limón y las hierbas. Hierva. Reduzca el fuego; Destápelo y cueza a fuego lento, hasta que los vegetales se suavicen, alrededor de 30 minutos. Agregue el pescado y el tocino; cueza a fuego lento por 5 minutos o hasta que el pescado se desmenuce si lo presiona con un tenedor. Agregue la crema y cuezalo hasta que la crema se haya calentado. Sirve: 4-6 porciones.

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ [SuperfundCEC@duke.edu](mailto:SuperfundCEC@duke.edu) [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)



### PREPARACIÓN

1. En una olla/cazuela, cocine el tocino a fuego medio hasta que quede dorado y tostadito. Use una cuchara ranurada, saque el tocino y póngalo sobre una toalla de papel; reserve 2 cucharadas de la manteca del tocino y deseche el resto. Sofría la cebolla y el apio en la manteca del tocino hasta que se pongan suaves.
2. Agregue las papas, agua, zanahoria, perejil, jugo de limón y las hierbas. Hierva. Reduzca el fuego; Destápelo y cueza a fuego lento, hasta que los vegetales se suavicen, alrededor de 30 minutos. Agregue el pescado y el tocino; cueza a fuego lento por 5 minutos o hasta que el pescado se desmenuce si lo presiona con un tenedor. Agregue la crema y cuezalo hasta que la crema se haya calentado. Sirve: 4-6 porciones.

**¿Sabía usted?** Que cocinar sopas, guisados o cremas es una forma de hacer rendir la proteína de su pezca en varias comidas.

# FEBRERO 2022

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

**¿Sabía usted?** Que cocinar el pescado en papel pergamino es divertido, conveniente y más saludable, si reduce la cantidad de mantequilla que utiliza. El truco es asegurarse de sellar la bolsa herméticamente. Esto cocinará todos los ingredientes juntos y creará un gran sabor que se concentra en la bolsa durante su cocción. Deje reposar la bolsa durante 5 minutos fuera del horno y tenga mucho cuidado al abrirla porque el vapor puede estar muy caliente.

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Trucha moteada/pecosa y camarones en papel pergamino para hornear (parchment paper)

Receta de Dean Neff del Restaurante PinPoint

### INGREDIENTES

- 4 filetes entre 6–8 onzas de trucha de mar moteada/pecosa
- 12 camarones (con o sin cáscara)
- 12 papas rojas pequeñas y medianas, blanqueadas: cocidas, enfriadas y cortadas por la mitad)
- 6–8 onzas de ejotes verdes (green beans) con las puntas removidas.
- 4 onzas de jugo de limón

- 4 cucharaditas de mantequilla fría
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 4 cucharadas de eneldo fresco picado (1 cucharadita de eneldo seco)
- Sazonador de sal o chili-salt o espolvorear el condimento de su elección

### TAMBIÉN NECESITARÁ:

- Bandeja para hornear
- 4 trozos de papel pergamino (parchment paper)

## Trucha moteada/pecosa y camarones en papel pergamino para hornear (parchment paper)

Receta de Dean Neff del Restaurante PinPoint

### INGREDIENTES

- 4 filetes entre 6-8 onzas de trucha de mar moteada/pecosa
- 12 camarones (con o sin cáscara)
- 12 papas rojas pequeñas y medianas, blanqueadas: cocidas, enfriadas y cortadas por la mitad)
- 6-8 onzas de ejotes verdes (green beans) con las puntas removidas.
- 4 onzas de jugo de limón
- 4 cucharaditas de mantequilla fría
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 4 cucharadas de eneldo fresco picado (1 cucharadita de eneldo seco)
- Sazonador de sal o chili-salt o espolvorear el condimento de su elección

### TAMBIÉN NECESITARÁ:

- Bandeja para hornear
- 4 trozos de papel pergamino (parchment paper)

**Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**

### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. En cada pedazo de papel pergamino, primero ponga 5 pedazos de papas blanqueadas (ligeramente sazonadas), 1/4 de ejotes verdes (ligeramente sazonados), y cubra con 1 pedazo de trucha moteada y 3 camarones al lado derecho dentro del papel pergamino.
3. Ponga 1 cucharadita de mantequilla fría y 1 onza de jugo de limón. Doble la mitad del lado izquierdo del papel pergamino y doble la otra mitad, apretándola las orillas en forma circular alrededor del perímetro de los ingredientes. El objetivo es crear una bolsa hermética.
4. Transfiera las bolsas a una bandeja para hornear grande y hornee a 400 grados F durante 13-16 minutos.
5. Deje que la bolsa se enfríe durante 5 minutos antes de abrirla para servir. Asegúrate de que el pescado y los camarones estén bien cocidos.
6. Cortar los tomates, mezclar con el eneldo fresco picado, rociar con el aceite y condimentar ligeramente con sal sazonada y servir al lado del pescado.

Trucha de mar moteada/pecosa (Rainbow trout)



Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu 🌐 bit.ly/eatsafefish



### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. En cada pedazo de papel pergamino, primero ponga 5 pedazos de papas blanqueadas (ligeramente sazonadas), 1/4 de ejotes verdes (ligeramente sazonados), y cubra con 1 pedazo de trucha moteada y 3 camarones al lado derecho dentro del papel pergamino.
3. Ponga 1 cucharadita de mantequilla fría y 1 onza de jugo de limón. Doble la mitad del lado izquierdo del papel pergamino y doble la otra mitad, apretándola las orillas en forma circular alrededor del perímetro de los ingredientes. El objetivo es crear una bolsa hermética.
4. Transfiera las bolsas a una bandeja para hornear grande y hornee a 400 grados F durante 13-16 minutos.

5. Deje que la bolsa se enfríe durante 5 minutos antes de abrirla para servir. Asegúrate de que el pescado y los camarones estén bien cocidos.
6. Cortar los tomates, mezclar con el eneldo fresco picado, rociar con el aceite y condimentar ligeramente con sal sazonada y servir al lado del pescado.

**¿Sabía usted?** Que cocinar el pescado en papel pergamino es divertido, conveniente y más saludable, si reduce la cantidad de mantequilla que utiliza. El truco es asegurarse de sellar la bolsa herméticamente. Esto cocinará todos los ingredientes juntos y creará un gran sabor que se concentra en la bolsa durante su cocción. Deje reposar la bolsa durante 5 minutos fuera del horno y tenga mucho cuidado al abrirla porque el vapor puede estar muy caliente.



# MARZO 2022

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	<p><i>¿Sabía usted?</i> Que de acuerdo a la División de Pesca Marina de Carolina del Norte, nadie puede pescar más de 5 Sábalo Americanos (American Shad) o 10 de Sábalo tipo Hickory por día del río Cape Fear.</p>			

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Sábalo Azado (Grilled Shad)

Tomado de una receta de David Beresoff publicada en línea de *Coastal Review Online*

### INGREDIENTES

2 libras de filetes de sábalo americano (American Shad)

### OPCIONES DE CONDIMENTO PARA SAZONAR

1/4 taza de salsa barbacoa

1/2 taza de aderezo italiano

Paprika, mantequilla y / o salsa picante (Texas Pete) al gusto

Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)



## Sábalo Azado (Grilled Shad)

Tomado de una receta de David Beresoff publicada en línea de *Coastal Review Online*

### INGREDIENTES

2 libras de filetes de sábalo americano (American Shad)

### OPCIONES DE CONDIMENTO PARA SAZONAR

1/4 taza de salsa barbacoa

1/2 taza de aderezo italiano

Paprika, mantequilla y / o salsa picante (Texas Pete) al gusto

**Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**



Sábalo (Shad)

### PREPARACIÓN

1. En una parrilla de carbón prepare un fuego medio o si es una parrilla de gas, prepare el fuego a nivel medio-alto o alto.
2. Enjuague los filetes, séquelos y sazone con sal y pimienta.
3. Si está utilizando:
  - Salsa de barbacoa, unte/embadurne una capa ligera de la salsa en el lado de la carne de los filetes.
  - Aderezo italiano, vierta el aderezo sobre el pescado y deje marinar en el refrigerador durante 20 a 30 minutos.
  - Mezcla de condimentos, espolvoree una capa ligera de ajo en polvo, paprika y salsa picante (Texas Pete) en el lado de la carne de los filetes. Añada un poco de mantequilla al pescado.
4. Coloque los filetes sazonados en una sola capa sobre la rejilla de la parrilla y cierre la tapa de la parrilla.
5. Cocine el pescado de 8 a 10 minutos, dependiendo del grosor de los filetes. La carne se descascarará fácilmente y se separará de la piel cuando el pescado esté cocido.
6. Deslice una espátula entre la parrilla y el pescado, levantando la piel y todo sobre un plato para servir.

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu 🌐 bit.ly/eatsafefish



### PREPARACIÓN

1. En una parrilla de carbón prepare un fuego medio o si es una parrilla de gas, prepare el fuego a nivel medio-alto o alto.
2. Enjuague los filetes, séquelos y sazone con sal y pimienta.
3. Si está utilizando:
  - Salsa de barbacoa, unte/embadurne una capa ligera de la salsa en el lado de la carne de los filetes.
  - Aderezo italiano, vierta el aderezo sobre el pescado y deje marinar en el refrigerador durante 20 a 30 minutos.
  - Mezcla de condimentos, espolvoree una capa ligera de ajo en polvo, paprika y salsa picante (Texas Pete) en el lado de la carne de los filetes. Añada un poco de mantequilla al pescado.
4. Coloque los filetes sazonados en una sola capa sobre la rejilla de la parrilla y cierre la tapa de la parrilla.
5. Cocine el pescado de 8 a 10 minutos, dependiendo del grosor de los filetes. La carne se descascarará fácilmente y se separará de la piel cuando el pescado esté cocido.
6. Deslice una espátula entre la parrilla y el pescado, levantando la piel y todo sobre un plato para servir.

**¿Sabía usted?** Que de acuerdo a la División de Pesca Marina de Carolina del Norte, nadie puede pescar más de 5 Sábalo Americanos (American Shad) o 10 de Sábalo tipo Hickory por día del río Cape Fear.

# ABRIL 2022

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**¿Sabía usted?** Independientemente del pescado que saque del río Cape Fear, siempre debe consultar las advertencias de consumo de pescado de Carolina del Norte para averiguar cuántas comidas/porciones de ese pescado son seguras para comer por semana. Puede encontrar más información sobre estos avisos en: [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Tacos de pescado (o camarones) con salsa de mango y aguacate

Adaptado de la Extensión Cooperativa del Condado de Brunswick

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de comino
- 1/2 cucharadita de sal y pimentón rojo (Paprika) y chile picante en polvo
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 libra de filetes de pescado blanco o camarones
- 1 cucharada de aceite de oliva o canola

(Receta continua al dorso)

Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrútele!

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ [SuperfundCEC@duke.edu](mailto:SuperfundCEC@duke.edu) 📄 [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)



## Tacos de pescado (o camarones) con salsa de mango y aguacate

Adaptado de la Extensión Cooperativa del Condado de Brunswick

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de comino
- 1/2 cucharadita de sal y pimentón rojo (Paprika) y chile picante en polvo
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 libra de filetes de pescado blanco o camarones
- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
  
- 1 aguacate, finamente picado
- 2/3 taza de mango o piña, cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebollas verdes, finamente picadas
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 limón , en jug
- 8 tortillas (6 pulgadas)

Trucha de mar moteada/pecosa (Speckled trout)



### PREPARACIÓN

1. Salsa: Combine aguacate, mango/piña, cebollas verdes y rojas, cilantro y el jugo de limón en un tazón mediano. Coloque en el refrigerador.
2. Mezcle el comino, la sal, el pimentón rojo (Paprika) en polvo, el chile en polvo y el ajo. Seque el pescado y frote la mezcla de especias o condimentos por ambos lados.
3. Caliente un sartén grande a fuego medio y agregue aceite al sartén.
4. Agregue el pescado al sartén y cocine durante unos 5 minutos por cada lado (o hasta que la temperatura interna sea de 145 °F).
4. Caliente las tortillas, separe/corte el pescado en trozos y divídalo en partes iguales entre las tortillas. Cubra los tacos con salsa y sirva.

**Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu 🌐 [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)



### INGREDIENTES CONT.

- 1 aguacate, finamente picado
- 2/3 taza de mango o piña, cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebollas verdes, finamente picadas
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 limón , en jug
- 8 tortillas (6 pulgadas)

### PREPARACIÓN

1. Salsa: Combine aguacate, mango/piña, cebollas verdes y rojas, cilantro y el jugo de limón en un tazón mediano. Coloque en el refrigerador.
2. Mezcle el comino, la sal, el pimentón rojo (Paprika) en polvo, el chile en polvo y el ajo. Seque el pescado y frote la mezcla de especias o condimentos por ambos lados.
3. Caliente un sartén grande a fuego medio y agregue aceite al sartén.
4. Agregue el pescado al sartén y cocine durante unos 5 minutos por cada lado (o hasta que la temperatura interna sea de 145 °F).
5. Caliente las tortillas, separe/corte el pescado en trozos y divídalo en partes iguales entre las tortillas. Cubra los tacos con salsa y sirva.

**¿Sabía usted?** Independientemente del pescado que saque del río Cape Fear, siempre debe consultar las advertencias de consumo de pescado de Carolina del Norte para averiguar cuántas comidas/porciones de ese pescado son seguras para comer por semana. Puede encontrar más información sobre estos avisos en: [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)

# MAYO 2022

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	<p><i>¿Sabía usted?</i> Que actualmente, no es legal pescar lubina rayada (striped bass o striper) en el río Cape Fear, porque la División de Pesca Marina de Carolina del Norte está tratando de proteger a estas poblaciones de peces para que crezcan y se multipliquen.</p>			

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Guacamole De Pescado Ahumado

Receta creada por el chef Sam Cahoon (del restaurante Savorez)

### INGREDIENTES

10 aguacates	1.5 libras (.68 kg) de pescado ahumado (caballa, trucha, pez azul, peto/sierra)
1 hoja de tocino, cortado en cubitos y reserve la grasa derretida	manejo de cilantro, picado
3 chiles poblanos, asados, cortados en cubitos	taza de jugo de limón
4 dientes de ajo, asados, picados	2 cucharadas de grasa de tocino
1 manojo de cebolla verde	Sal al gusto

## Guacamole De Pescado Ahumado

Receta creada por el chef Sam Cahoon  
(del restaurante Savorez)

### INGREDIENTES

10 aguacates  
1 hoja de tocino, cortado en cubitos y reserve la grasa derretida  
3 chiles poblanos, asados, cortados en cubitos  
4 dientes de ajo, asados, picados  
1 manojo de cebolla verde  
1.5 libras (.68 kg) de pescado ahumado (caballa, trucha, pez azul, peto/sierra)  
manejo de cilantro, picado  
taza de jugo de limón  
2 cucharadas de grasa de tocino  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN

Mezcle todo, pruebe el pescado y vea si tiene suficiente sabor ahumado, sal y cítricos.

**Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**



Trucha de mar moteada/pecosa (Speckled trout)

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu 🖨 bit.ly/eatsafefish



### PREPARACIÓN

Mezcle todo, pruebe el pescado y vea si tiene suficiente sabor ahumado, sal y cítricos.

**Algunos peces del Río Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!**

**¿Sabía usted?** Que actualmente, no es legal pescar lubina rayada (striped bass o striper) en el río Cape Fear, porque la División de Pesca Marina de Carolina del Norte está tratando de proteger a estas poblaciones de peces para que crezcan y se multipliquen.

# JUNIO 2022

Dom	Lun	Mart	Miérc	Juev	Vier	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

*¿Sabía usted?* Que los peces pequeños y jóvenes que no se alimentan en el fondo ni comen otros peces generalmente tienen menos mercurio.

¡Comparta esta receta con un/a amigo(a)!

Hay una copia adicional al dorso del calendario para que usted se quede con una.

## Peces de colores en el microondas

Adaptado de la Extensión Cooperativa del Condado de Brunswick

### INGREDIENTES

1 libra de filetes de pescado descongelado de su elección.

3 cebollas verdes, finamente picadas

1 taza de champiñones (hongo) frescos, en rodajas

1 taza de tomates, picados

1/8 de cucharadita de albahaca o perejil seco

sal y pimienta al gusto

### Algunos peces del Río

Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrútelo!

## Peces de colores en el microondas

Adaptado de la Extensión Cooperativa del Condado de Brunswick

### INGREDIENTES

1 libra de filetes de pescado descongelado de su elección.

3 cebollas verdes, finamente picadas

1 taza de champiñones (hongos) frescos, en rodajas

1 taza de tomates, picados

1/8 de cucharadita de abahaca o perejil seco  
sal y pimienta al gusto

Algunos peces del Rio Cape Fear como el pez gato y la lubina boca grande (catfish/largemouth bass) tienen altos niveles de contaminantes tal como el mercurio. El pescado en esta receta contiene bajos niveles de mercurio. ¡Disfrute!

### PREPARACIÓN

1. Coloque los filetes de pescado en una bandeja de vidrio para hornear de 8'x8'. Si hay piezas más gruesas, colóquelas cerca del borde del plato, las piezas más delgadas pueden traslaparse.
2. Cubra el pescado con las cebollas verdes, los champiñones y los tomates. Cubra el plato con una envoltura de plástico o una tapa hermética.
3. Microondas, a potencia ALTA durante 3-4 minutos. El pescado se desmenuzará fácilmente con un tenedor y estará a 145 °F en su punto más grueso. No lo sobre cocine demasiado.
4. Deje reposar de 1 a 2 minutos y luego sirva sobre una capa de espinacas o con arroz.

NOTA: Haga de este pescado uno de los últimos platos que prepare para una comida, ya que el recalentamiento puede sobre cocinar el pescado.



Croca  
(Spot)

Duke University Superfund Center Community Engagement Core

✉ SuperfundCEC@duke.edu 🖥 bit.ly/eatsafefish



### PREPARACIÓN

1. Coloque los filetes de pescado en una bandeja de vidrio para hornear de 8'x8'. Si hay piezas más gruesas, colóquelas cerca del borde del plato, las piezas más delgadas pueden traslaparse.
2. Cubra el pescado con las cebollas verdes, los champiñones y los tomates. Cubra el plato con una envoltura de plástico o una tapa hermética.
3. Microondas, a potencia ALTA durante 3-4 minutos. El pescado se desmenuzará fácilmente con un tenedor y estará a 145 °F en su punto más grueso. No lo sobre cocine demasiado.

4. Deje reposar de 1 a 2 minutos y luego sirva sobre una capa de espinacas o con arroz.

NOTA: Haga de este pescado uno de los últimos platos que prepare para una comida, ya que el recalentamiento puede sobre cocinar el pescado.

¿Sabía usted? Que los peces pequeños y jóvenes que no se alimentan en el fondo ni comen otros peces generalmente tienen menos mercurio.

## TABLA DE MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

### De tazas a gramos

	Harina	Azúcar	Azúcar Glass	Mantequilla
1 Taza	110 gr	225 gr	110 gr	225 gr
1/2 Taza	50 gr	115 gr	50 gr	115 gr
1/4 Taza	30 gr	55 gr	30 gr	55 gr
1/8 Taza	15 gr	30 gr	15 gr	30 gr

### Liquidos

Taza	Mililitros	Onzas
1	237	8
1/2	118	4
1/4	9	2
1/8	30	1

### De tazas a cucharadas

Taza	Cucharada	Cucharadita
1	16	48
1/2	8	24
1/4	4	12
1/8	2	6

### Temperatura

C	F
120	250
150	300
180	350
200	400
220	425
230	450



**¡ VERIFIQUE:** Todas las personas debemos verificar las advertencias en cuanto al consumo de toda la pesca del Rio Cape Fear.

- Visite [bit.ly/eatsafefish](http://bit.ly/eatsafefish)
- ☎ llame al (919) 707-5900
- 🔍 Busque en línea la palabra: advertencia de peces en NC (fish advisories NC)



**¡ VERIFIQUE:** Todas las personas debemos verificar las advertencias en cuanto al consumo de toda la pesca del Rio Cape Fear.

- Visite [bit.ly/eatsafefish](http://bit.ly/eatsafefish)
- ☎ llame al (919) 707-5900
- 🔍 Busque en línea la palabra: advertencia de peces en NC (fish advisories NC)



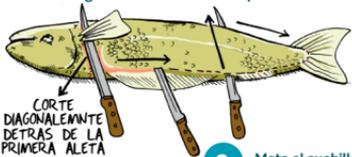
# Como cortar el pescado en filete

para remover contaminantes Polichlorobifenilos (PCBs) y Dioxina que se depositan en la grasa.

Diagrama por Heather Hardison Letras e Ilustración

En lugar de cocinar el pescado entero, corte la grasa y la piel para eliminar los productos químicos como los polichlorobifenilos (PCB)

**1** Haga una sola cortada profunda donde termina la cabeza y donde la carne empieza. Corte diagonalmente detrás de la primera aleta.



**2** Meta el cuchillo alrededor de una pulgada de profundidad, y páselo por el lado de la aleta dorsal hasta llegar a la cola.

Repita los pasos 1-2 al otro lado del pescado.



**3** Separe el filete del armazón/esqueleto con varios cortes rectos y poco profundos. No use demasiada presión o le quedarán espinas en su filete. Repita este proceso al otro lado del pescado.



**4** Para remover la piel, sostenga la punta de la cola del filete, y pase el cuchillo entre la piel y la carne en dirección hacia donde estaba la cabeza.



Visite: [bit.ly/eatsafefish](http://bit.ly/eatsafefish) o llame al (919) 707-5900



**DETÉNGASE**  
**VERIFIQUE** ✓  
*Disfrute* 🍴



Visite: [bit.ly/eatsafefish](http://bit.ly/eatsafefish) o llame al (919) 707-5900



**DETÉNGASE**  
**VERIFIQUE** ✓  
*Disfrute* 🍴



Visite: [bit.ly/eatsafefish](http://bit.ly/eatsafefish) o llame al (919) 707-5900



**DETÉNGASE**  
**VERIFIQUE** ✓  
*Disfrute* 🍴