LÁMINA 1 DE 2 • PARA PEGAR EN EL REFRIGERADOR

Tabla Maestra de Temperaturas: Seguridad USDA vs. Textura de Chef

COCINANDING.COM

¿Por qué separar ambas temperaturas? La temperatura USDA elimina bacterias al instante, pero cortes ricos en colágeno (Ropa Vieja, Carnitas, Lechón) son seguros a 145 °F y aun así quedan duros hasta alcanzar 200–203 °F; mientras que un Flan hierve y se llena de huequitos si pasa de 180 °F.

CORTE / PREPARACIÓN	MÍNIMO SEGURIDAD USDA	PUNTO IDEAL DE CHEF (TEXTURA)	RECETAS CLAVE
Pechuga de Pollo / Pavo	165 °F (74 °C) instantáneo	**158–160 °F + 5 min reposo (sube a 165 °F jugosa)**	Arroz con Pollo, Pollo Peruano
Muslos y Piernas de Pollo	165 °F (74 °C) mínimo	**175–185 °F (colágeno fundido y tierno)**	Tinga, Pollo Teriyaki, Chiles
Cortes Enteros de Res (Steaks)	145 °F (63 °C) + 3 min reposo	**130–135 °F Medium-Rare (sellado inverso)**	Ribeye Mantequilla y Ajo
Falda / Pecho de Res para Deshebrar	145 °F (63 °C) seguridad	**200–203 °F (hebras sedosas que ceden solas)**	Ropa Vieja, Vaca Frita, Birria
Paleta / Pernil de Cerdo Asado o Cazo	145 °F (63 °C) + 3 min reposo	**198–203 °F (colágeno convertido en gelatina)**	Lechón Asado, Carnitas, Pozole
Carnes Molidas (Res / Cerdo)	160 °F (71 °C) obligatorio	**160 °F con costra Maillard en plancha fuerte**	Smash Burgers, Albóndigas, Pastel
Pescados y Camarones	145 °F (63 °C) centro opaco	**125–130 °F Salmón / 135 °F Camarón firme**	Salmón al Limón, Gambas al Ajillo
Flanes y Custards al Baño María	160 °F (71 °C) mezcla de huevo	**175–178 °F (cuajado de seda sin huequitos)**	Flan Cubano, Custard Caramelo
Aceite para Doble Fritura Crujiente	No superar punto de humo	**1ª: 325 °F (160 °C) • 2ª: 375 °F (190 °C)**	Tostones, Papas Fritas, Croquetas
Pan Artesanal / Masa Enriquecida	Cocción completa de almidón	**205–210 °F rústico / 190 °F pan de leche**	Pan Corteza Crujiente, Milk Bread

LÁMINA 2 DE 2 • GUÍA DE COMPRAS SIN CLASIFICACIONES PAGADAS

Qué Comprar en Supermercados de EE. UU. (Walmart, Publix, Kroger, H-E-B)

12 ESENCIALES

Independencia Editorial 100%: Ninguna marca paga por aparecer en Cocinanding. Seleccionamos cada producto por concentración real de sólidos, molienda o acidez para que tus recetas caseras salgan idénticas en Estados Unidos.

INGREDIENTE CLAVE	MARCA Y EMPAQUE EXACTO	PASILLO EN EE. UU.	SUSTITUTO CONFIABLE
Leche Condensada y Evaporada	**Nestlé La Lechera (14 oz) / Carnation (12 oz)**	📍 **Repostería (Baking) o Pasillo Hispano**	Goya Leche Condensada
Naranja Agria para Mojo Cubano	**Badia o Goya Marinada Naranja Agria (20 fl oz)**	📍 **Pasillo Hispano (Condimentos)**	2 partes jugo naranja + 1 lima + 1 limón
Vino Seco de Cocina Cubano	**Goya o Edmundo Vino de Cocina Dorado (25.4 oz)**	📍 **Pasillo Hispano / Vinagres**	Vino blanco seco Sauvignon Blanc / Pinot Grigio
Achiote / Color y Sazón	**Goya Sazón con Culantro y Achiote (Sobres)**	📍 **Pasillo Hispano (Especias)**	1/2 cdta bijol o semillas de achiote infusionadas
Harina de Maíz Precocida (Arepas)	**Harina P.A.N. Blanca o Amarilla (2 lb)**	📍 **Pasillo Hispano / Harinas**	Goya Masarepa (nunca usar Maseca para arepas)
Harina Nixtamalizada (Tamales/Tortillas)	**Maseca para Tamal (4 lb, molienda gruesa)**	📍 **Pasillo Hispano / Harinas**	Masa fresca de tortillería local
Chiles Secos (Guajillo, Ancho, Pasilla)	**El Guapo, Badia o Bolner's Fiesta (Bolsas 2–4 oz)**	📍 **Pasillo Hispano (Pared de especias)**	Comprar flexibles, nunca quebradizos ni polvosos
Maíz Cacahuazintle para Pozole	**Juanita's o Goya Mexican Style Hominy (105 oz / 29 oz)**	📍 **Pasillo Hispano (Enlatados)**	Maíz pozolero congelado precocido
Frijoles Negros Secos (Caldo Espeso)	**Goya o Iberia Frijoles Negros Secos (Bolsa 1–2 lb)**	📍 **Legumbres Secas / Pasillo Hispano**	2 latas Goya sin escurrir el líquido oscuro
Arroz para Paella (Grano Corto)	**Matiz Valenciano o Goya Arroz Grano Medio**	📍 **Arroces Internacionales**	Arroz Calrose (evitar arroz jazmín o precocido)
Pasta de Ají Amarillo Peruano	**Inca's Food Ají Amarillo Paste (Frasco 7.5 oz)**	📍 **Pasillo Latino / Internacional**	Goya Ají Amarillo congelado o licuado
Queso para Fundir / Rellenar	**Cacique Oaxaca o Chihuahua Quesadilla Cheese**	📍 **Refrigerados Hispanos / Quesos**	Mozzarella entera de baja humedad (Low-Moisture)