



## Consejos para la preparación del QUESO FRESCO

Revisado 1/23/04

### PARA MATAR LAS BACTERIAS

- El tratamiento termal es necesario cuando se usa leche cruda (branca) – sin pasteurizar - para que sea segura. La verdadera pasteurización es un proceso comercial hecho con un equipo especial. **Se recomienda usar la leche pasteurizada.**
- Revise y calibre el termómetro antes de usarlo. **Vea por favor las instrucciones en la hoja de información, “Cómo calibrar un termómetro para alimentos”.**
- Para el tratamiento termal de la leche cruda mantenga la temperatura a 145° F por 30 minutos. **No permita que el calor fluctúe. Si en cualquier momento la temperatura baja de 145° F, comience el proceso de nuevo.** Caliente la leche en una olla destapada. Debe enfriar la leche en el refrigerador antes de hacer el queso porque una temperatura más de 90° F destruirá el cuajo.
- Limpie siempre el termómetro completamente después de usarlo.
- **No utilice una olla galvanizada para calentar la leche ni hacer el queso.** Es preferible utilizar una olla de acero inoxidable, pero se puede utilizar otra clase de olla si es lo suficientemente pesada para que la leche no se quema. Alternativamente, se puede utilizar un difusor de calor bajo la olla para reducir la posibilidad que la leche se queme. Puede encontrar un difusor del calor en las “Tiendas de Dólar”.

### DESINFECTAR

- Para desinfectar prepare una solución de agua y cloro mezclando una cucharada sopera de cloro (como Chlorox) por cada galón de agua. (Use agua fría o tibia en lugar de agua caliente porque el calor neutraliza el poder del cloro.)

### USANDO LA RECETA

- Utilice leche entera o al menos la que tiene 2% de grasa. La leche entera tiene más sólidos de leche lo que hace que sea más cuajada. Se puede usar leche de cabra o de oveja también. Ambas tienen más sólidos que la leche de vaca, pero el sabor será diferente.
- Si se mete el cuajo (*rennet*) antes de calentar la leche, el proceso no se arruinará. **Pero es muy importante no calentar el cuajo a más de 90° F, porque la cuajada no se formará.**
- Tenga cuidado con el calor. **Sepa que una estufa de gas calentará más rápido que una eléctrica.**
- No haga queso en un lugar con aire acondicionado.
- **No revuelva** el líquido mientras se forma la cuajada.
- **Prepare el lienzo (estopilla), aplicando levemente aceite en aerosol para que la cuajada no se adhiera al lienzo.**

(Favor de ver al otro lado)

- Forme el queso mientras la cuajada esté bastante tibia. Exprímalo suavemente y apriételo contra el lienzo. Cuando esté formando el queso, se pueden utilizar más capas del lienzo para quitar más suero. El lienzo es menos costoso si se compra por yardas en una tienda de tela. **No utilice un tipo cualquiera de tela. El lienzo se diseña para ser utilizado con alimentos. Otras telas contienen tintes que no deben ser consumidos.**
- Sugerencias para moldear el queso: Use una lata grande de atún sin fondo, un contenedor plástico, redondo y pequeño con la tapa y el fondo recortados, o un pedazo de PVC (3" x 1"). Rocíe el molde levemente con aceite en aerosol para sacar el queso del molde.
- Para quitar más suero de la cuajada, envuelva el queso en el lienzo, coloque un peso encima y refrigere toda la noche. El resultado será un queso más seco que se puede desmigajar fácilmente.
- Puede almacenar el queso fresco en el refrigerador por una semana o también puede congelarlo.

## OTROS CONSEJOS

- Se puede desmigajar el queso fresco en los tacos, en los burritos, en el chili, o en los frijoles.
- Se puede utilizar cualquier tipo de vinagre pero que sea al menos 5% de ácido. Para cambiar el sabor se puede sustituir el jugo de limón por vinagre.
- Se pueden mezclar pedazos de chiles con la cuajada cuando se forma. También se pueden añadir las hierbas frescas como el eneldo, el perejil, las cebolletas, ajo cortado, y otros.
- Se puede ajustar la cantidad de sal a su gusto. 1-  $\frac{3}{4}$  cucharaditas harán el queso bastante salado.
- **Las mujeres embarazadas no deben comer nunca queso fresco hecho con leche cruda (sin pasteurizar).**

## El COSTO

\$.04 el vinagre  
 .26 el cuajo (*rennet*)  
 1.29 el suero de mantequilla (leche)  
 1.75 la leche

---

**\$2.84 TOTAL**

**Cada receta hace 8-12 onzas de queso fresco.**