

BEST PRACTICES

Stovetop & Tilt Skillet

Whole Grain Rich Pasta

Stovetop

Best cook method for all pasta types and shapes and used to batch cook small amounts of pasta.

- ✓ Use pot lids to decrease the time needed to bring the water to a boil.
- ✓ Bring cooking water to a boil before adding pasta. Stir pasta occasionally as it's cooking.
- ✓ Have a rolling cart available to transport heavy pots to an available sink for draining.
- ✓ Drain pasta as quickly as possible to prevent overcooking the pasta.

Tilt Skillet

Works well for all types and shapes of pasta and can be used to cook large amounts of pasta or batch cook smaller amounts.

- ✓ Bring cooking water to a boil before adding pasta. Stir pasta occasionally as it's cooking.
- ✓ Perforated hotel pans can be used to easily insert and remove small batches of pasta from the boiling water.
- ✓ If cooking large batches, include drain time in the total cooking time to avoid overcooking the pasta.
- ✓ Avoid cooking multiple batches of pasta in the same cooking water, as this can lead to undesirable texture and mouth feel.

Quick Tips

- ✓ Always use **dry** and **clean** pot holders or kitchen towels. Wet or soiled rags conduct heat easily and can burn skin.
- ✓ Limit length of time cooked pasta is hot held to 1 hour or less in order to preserve quality.
- ✓ Use a rolling cart to safely transport hot hotel pans or pots.
- ✓ Don't hesitate to ask for help. If an oven rack is too tall or a pot is too heavy, ask for assistance to limit the risk of injury to yourself or others.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Food and Nutrition Division
All Programs



Updated 09/2019
www.SquareMeals.org

Estufa y Sartén Basculante

Pasta Integral Enriquecida

Estufa

Es el mejor método de cocción para todos los tipos y tamaños de pasta, y se usa para cocer tandas con cantidades más pequeñas de pasta.

- ✓ Usa tapas de ollas para reducir el tiempo necesario para que el agua hierva.
- ✓ Espera a que hierva el agua antes de añadir la pasta. Mueve de vez en cuando la pasta mientras se cuece.
- ✓ Ten a mano un carrito para mover las ollas pesadas a un fregadero disponible para el drenaje.
- ✓ Cuela la pasta tan rápidamente como sea posible para evitar que se cueza demasiado.

Sartén Basculante

Funciona bien para todos los tipos y formas de pasta, y se puede usar para cocer grandes cantidades de pasta o para cocer en tandas con cantidades más pequeñas.

- ✓ Espera a que hierva el agua antes de añadir la pasta. Mueve de vez en cuando la pasta mientras se cuece.
- ✓ Se pueden usar bandejas de hotel perforadas para insertar y sacar fácilmente del agua hirviendo pequeñas tandas de pasta.
- ✓ Si estás cociendo varias tandas de pasta en la misma agua de cocción, incluye el tiempo para colar al tiempo total de cocción para evitar que la pasta se cueza demasiado.
- ✓ Evita cocer varias tandas de pasta en la misma agua de cocción, ya que esto puede causar una textura y sensación en la boca indeseables.

Consejos Rápidos

- ✓ Usa siempre agarraderas de ollas o paños de cocina que estén *secos* y *limpios*. Los trapos mojados o sucios conducen el calor con facilidad y pueden quemar la piel.
- ✓ Limita el tiempo que mantienes caliente la pasta cocida a una 1 hora o menos para preservar la calidad.
- ✓ Usa un carrito para mover con seguridad las bandejas de hotel o las ollas calientes.
- ✓ No dudes en pedir ayuda. Si la parrilla está demasiado alta o una olla es demasiado pesada, pide ayuda para limitar el peligro de lesionarte a ti o a los demás.



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
All Programs



Actualizado 09/2019
www.SquareMeals.org