



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Pavo

Comprar y Ahorrar

- ✿ El pavo está disponible todo el año: entero, cortado en trozos, molido o carne fría.
- ✿ Esté alerta para ofertas en el precio del pavo, especialmente en Noviembre. Abastézcalo si puede cocinarlo o congelarlo en unos días.
- ✿ El pavo molido con un menor porcentaje de grasa cuesta más por libra, pero cuando se cocina, hay más carne para comer.
- ✿ Busque una fecha "Use or Freeze by" (Use o Congele antes de) en los paquetes de cualquier tipo de pavo fresco como una guía para usar mientras que tiene la mejor calidad. El pavo congelado también puede tener una fecha "USE by" (USAR antes de.)

El pavo proporciona proteínas magras y menos grasa saturada que la mayoría de las otras carnes.



3 Maneras de Descongelar el Pavo de Forma Segura

- 1 Refrigerador:** La forma más segura. Permita 24 horas por libra para pavo molido o trozos individuales o 24 horas para cada 5 libras de pavo entero. Una vez descongelado, cocine dentro de 2 a 3 días. La carne que se descongela en el refrigerador se puede volver a congelar sin cocerse, pero puede haber alguna pérdida de calidad.
- 2 Agua fría:** Es una forma segura cuando el agua se mantiene fría y cubre el paquete completamente. Permita 1 hora para la primera libra más 30 minutos para cada libra adicional. Una vez descongelado, cocínelo inmediatamente.
 - Use una bolsa a prueba de agua para prevenir que el agua toque la carne.
 - Sumérjalo en agua fría de la llave. Cambie el agua cada 30 minutos para acelerar el descongelamiento. Nunca use agua caliente.
- 3 Horno de Microondas:** Es una forma segura si la carne se cocina inmediatamente después de descongelarse. Use el nivel de potencia para descongelar. Asegúrese de que la carne pueda girar libremente dentro del microondas.

Almacena Bien Desperdicia Menos

- Mantenga el pavo fresco frío en el refrigerador. Verifique la fecha en el paquete o úselo dentro de los 3 días posteriores a la compra. Congele para un almacenamiento más prolongado.
- Mantenga el pavo congelado en el congelador hasta que esté listo para descongelar.



- Refrigere la carne fría de pavo y use dentro de 5 días de la compra o después de abrirlo. Congele para un almacenamiento más prolongado y use dentro de 2 a 3 meses.
- Refrigere el pavo cocido dentro de 2 horas de haberlo cocido. Divida en contenedores cubiertos poco profundos para que se enfríe rápidamente. Use dentro de 4 días o congele y use dentro de 2 a 3 meses.

Cocine toda la
carne de aves hasta
165 grados F.

¡Disfrute el Pavo!

Pavo Asiático Enrollado con Lechuga

Ingredientes:

- 3 cucharadas de **salsa de soya** baja en sodio
- 3 cucharaditas de **azúcar**, granulada o morena
- 2 cucharaditas de **aceite de ajonjolí**
- 1 cucharadita de **salsa picante**
- ¾ de libra de **pavo molido** (15% de grasa o menos)
- 2 tallos de **apio**, en rebanadas
- 2 **zanahorias** medianas, ralladas
- 1 cucharada de **raíz de jengibre** finamente picado o ¾ de cucharadita de **jengibre molido**
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo** o 1 diente de **ajo**, finamente picado
- 1 lata (8 onzas) **castañas de agua (water chestnuts)**, escurridas y picadas
- 2 tazas de **arroz integral** cocido
- 8 hojas grande de **lechuga**

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soya, el azúcar, el aceite de ajonjolí y la salsa picante.
2. En una sartén grande, saltee el pavo, el apio y las zanahorias hasta que el pavo empiece a dorarse, 10 minutos. Desmenuce el pavo en trozos mientras se cocina.
3. Añada el jengibre y el ajo. Cocine por 2 minutos.
4. Incorpore la mezcla de la salsa de soya y las castañas de agua (water chestnuts). Cocine 2 minutos adicionales.
5. Incorpore el arroz integral cocido. Cocine completamente.
6. Sirva en hojas de lechuga.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 8 rollos de lechuga (6 tazas de relleno)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 15 a 20 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas de pavo fáciles y deliciosas.

Quesadilla de Pavo y Arándano Rojo

Ingredientes para 1 quesadilla:

- 2 cucharadas de **queso mozzarella** rallado
- 1 **tortilla** (8 pulgadas)
- 2 cucharadas de **arándanos secos** o **salsa de arándanos rojos**
- 2 cucharadas de **pavo cocido**, picado o rallado
- ⅓ de taza de **espinacas** frescas

Preparación:

1. Espolvoree el queso rallado uniformemente sobre la mitad de la tortilla. Añada los arándanos secos o la salsa de arándanos rojos, el pavo y las espinacas. Doble la tortilla por la mitad, sobre el relleno.
2. Caliente una sartén sobre fuego medio. Rocíe ligeramente con aceite para cocinar en aerosol. Coloque la tortilla en la sartén. Cubra y cocine por 2 a 3 minutos en cada lado o hasta que esté dorada por fuera y completamente cocida por dentro.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 1 quesadilla

Tiempo de preparación: 5 a 7 minutos

Tiempo para cocinar: 4 a 6 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- lavar verduras bajo agua corriente fría.
- espolvorear ingredientes sobre una tortilla para una quesadilla.
- medir especias y otros ingredientes.