



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

## Ideas para usar los sobrantes de Pavo

¡Añade tus sobrantes de pavo a cualquier de estas recetas para hacer un platillo fácil y delicioso!

- Sopas: Añade pavo a varias recetas de sopas, como la sopa minestrone.
- Ensaladas: Añade trocitos de pavo a la Ensalada de Arroz a la Naranja.
- Pizza: Cubre Mi Pizza Personal con pavo
- Cenas: Añade un poquito de pavo a las recetas como, Enchiladas Fáciles con Queso o Pavo al estilo "Stroganoff" en la página 2.



## Seguridad con los alimentos

Mantén a tus familiares seguros durante esta temporada festiva.

- No se debe **descongelar** alimentos a la temperatura ambiente, descongela dentro del refrigerador, para una forma segura.
- **Cocina** los alimentos en cuanto se descongelen; usa un termómetro y cocínalos a la temperatura apropiada.
- Se deben refrigerar **los sobrantes** dentro de 2 a 3 horas en recipientes poco profundos.

¡Para más información sobre la seguridad con los alimentos, consulta el Consejo para la Seguridad con los Alimentos en Foodhero.org!

Mantente Conectado   

## Los niños pueden...

- \* Aplastar las hojuelas de maíz para Pavo al estilo "Stroganoff"
- \* Fijar el reloj automático para cocinar los alimentos
- \* Ayudar a poner la mesa para los familiares e invitados



### Juegos bajo techo para toda la familia

¡Jueguen el juego de correspondencias! ¡Dibuja imágenes iguales como crema de cacahuates (mantequilla de maní) y mermelada en tarjetas, sujételas con cinta en la espalda el uno al otro, luego traten de encontrar la tarjeta que corresponde a la tuya o adivinar tu tarjeta!

¡Prueben otras actividades como un concurso de talento, una búsqueda del tesoro o dibujen el retrato de la familia conjuntamente!

### Lista de Héroe de Alimentos

- Añadir sobrantes de pavo a una receta de Héroe de Alimentos.
- Jugar un juego familiar.
- Hacer que los niños ayuden en la cocina.
- \_\_\_\_\_



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



## Pavo al estilo "Stroganoff"

### Ingredientes

- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla** pequeña, picada
- 1 ó 2 dientes de **ajo** picado
- 2 tazas de **pavo** cocido, en trozos de tamaño de 1/2 pulgada
- 2 tazas de **agua**
- 1 taza de **leche** descremada (1%)
- 1 lata (10.75 onzas) de **sopa de crema de champiñones (hongos)**
- 1 paquete (10 onzas) de **chícharos** congelados
- 2 tazas (8 onzas) de **macarrón** crudo
- 2 cucharaditas de **hojas de eneldo** (dill weed)
- 1/4 de cucharadita de **pimienta negra**
- 1 taza de **cereal de hojuelas de maíz**
- 1/4 de cucharadita de **ajo en polvo**
- 1/2 taza de **crema agria** sin grasa

### Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto (350 grados Fahrenheit si es una sartén eléctrica) y sofría la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añada el ajo y cocine brevemente (30 segundos).
3. Añada el pavo, el agua, la leche, la sopa, y los chícharos; póngalo todo a hervir.
4. Añada el macarrón, el eneldo y la pimienta; revuelva para que se combine todo.
5. Reduzca el calor a bajo (225 grados si es una sartén eléctrica) y cocine de 10 a 15 minutos, o hasta que la pasta esté tierna. Revuelva ocasionalmente para prevenir que se pegue.
6. Mientras la mezcla está cocinándose, triture el cereal en un recipiente pequeño, añada el ajo y ponga la mezcla a un lado.
7. Antes de servir el "Stroganoff," añada la crema agria y rocíe con la mezcla del cereal.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

| <b>Datos de Nutrición</b>  |                          |
|--|--------------------------|
| Tamaño de la Ración 1 taza (262g)  |                          |
| Porciones por Envase 8   |                          |
| <b>Cantidad Por Ración</b>   |                          |
| <b>Calorías</b> 280  | Calorías de Grasa 50     |
| <b>% Valor Diario*</b>   |                          |
| <b>Grasa Total</b> 6g  | <b>9%</b>                |
| Grasa Saturada 1.5g  | <b>8%</b>                |
| Grasa Trans (transgénica) 0g   |                          |
| <b>Colesterol</b> 30mg   | <b>10%</b>               |
| <b>Sodio</b> 410mg   | <b>17%</b>               |
| <b>Carbohidratos Total</b> 36g   | <b>12%</b>               |
| Fibra Dietética 3g   | <b>12%</b>               |
| Azúcares 7g  |                          |
| <b>Proteínas</b> 20g   |                          |
| Vitamina A 20%   | • Vitamina C 15%         |
| Calcio 10%   | • Hierro 15%             |
| *Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite: |                          |
|  | Calorías: 2,000 2,500    |
| Grasa Total  | Menos de 65g 80g         |
| Grasa Saturada   | Menos de 20g 25g         |
| Colesterol   | Menos de 300mg 300mg     |
| Sodio  | Menos de 2,300mg 2,300mg |
| Carbohidrato Total   | 300g 375g                |
| Fibra Dietética  | 25g 30g                  |
| Calorías por gramo:  |                          |
| Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4  |                          |

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)