

USANDO EL PAVO COCINADO

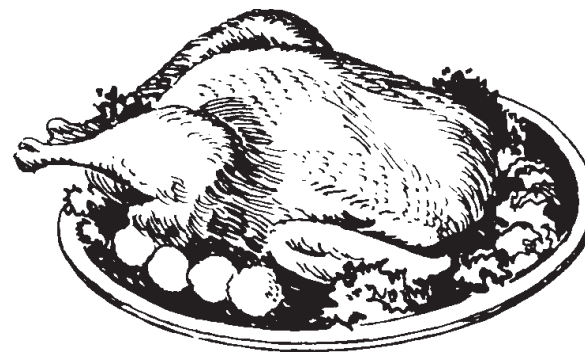
Para servir el pavo que esté delicioso y seguro:

- Mantenga el pavo frío o caliente. No deje el pavo cocido a la temperatura del ambiente por más de dos horas porque la bacteria puede crecer a niveles peligrosos.
- Si el relleno se cocinó dentro del pavo, quite el relleno del pavo inmediatamente después de cocinarlo. Mantenga el relleno frío o caliente. No deje el relleno a la temperatura del ambiente por más de dos horas.
- Quite la carne de los huesos y póngala en el refrigerador en un envase con tapa. Asegúrese de usar el pavo refrigerado dentro de 3 a 4 días. El pavo también se puede congelar.
- Haga un caldo con los huesos y las sobras. Ponga los huesos y las sobras dentro de una olla y cubra con agua. Hiérvalo y cocine a fuego lento por lo menos 3 horas. Quite los huesos y refrigere el caldo. Cuando el caldo esté frío, quite y tire la grasa de encima. Use el caldo para hacer sopa. Puede congelar el caldo si no lo va a usar dentro de 3 días.
- Puede usar el pavo cocido en vez del pollo cocido en cualquier receta que pida el pollo. El pavo cocido también se puede usar en recetas que pidan la carne molida u otras carnes.

UW
Extension

Cooperative Extension • Family Living Programs

**Wisconsin
Nutrition
Education
Program**



El pavo

UW
Extension

Esta información es publicada por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin en cooperación con el USDA y los condados de Wisconsin. La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee oportunidades iguales en el empleo y el programando incluyendo el Título IX y los requisitos del ADA.

Esta publicación también está en inglés *Turkey*

El pavo es nutritivo, bajo en costo y fácil de cocinar.

Siga estas instrucciones:

DESCONGELAR

El pavo debe mantenerse frío mientras se está descongelado. Use uno de estos métodos:

1. Sin prisa: Descongelar en el refrigerador. Deje el pavo en su envoltura original y coloque en una bandeja en el refrigerador. Deje que el pavo se descongele en el refrigerador por 3 a 4 días. Tenga en cuenta que una libra (medio kilo) de pavo se descongela en 5 horas.
2. Con prisa: Descongelar en agua fría. Deje el pavo en su envoltura original y cúbralo con agua fría en el fregadero. Cambie el agua tantas veces que sea necesario para mantener el agua fría. El pavo se descongelará aproximadamente una libra cada media hora.

¡Nunca descongele el pavo en el mostrador de la cocina! Partes del ave pueden calentarse y alojar bacteria que puede crecer a niveles peligrosos.

PREPARACION

El pavo crudo puede tener bacteria. Lávese las manos, el fregadero, el mostrador, los cuchillos y los platos con jabón y agua caliente después de preparar el pavo crudo. Asegúrese de que ni el pavo crudo ni sus jugos toquen alimentos ya cocidos u otros alimentos listos para comer. Siga estos pasos al preparar el pavo:

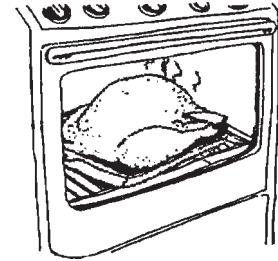
1. Quite la envoltura original. Quite la bolsa que contiene el corazón y el hígado de adentro.
2. Corte los pedazos grandes de grasa.
3. Si no tiene un termómetro de carne disponible, cocine el relleno en una caserola. Si cocina el relleno dentro del pavo, rellénelo suelto justo antes de poner el pavo al horno.

COCINANDO EL PAVO

El pavo se puede hornear entero en el horno o cocinar en agua en la estufa. **Nunca cocine parcialmente el pavo para luego terminar de cocinarlo.** Use uno de estos métodos.

En el horno:

1. Caliente el horno a 325° F.
2. Coloque el pavo con la pechuga hacia arriba en una cazuela lo suficientemente grande.
3. Tiempos para cocinar:



Peso (libras)	Tiempo para hornear en horas	
	Sin relleno	Con relleno
8 a 12	2-3/4 a 3	3 a 3-1/2
12 a 14	3 a 3-3/4	3-1/2 a 4
14 a 18	3-3/4 a 4-1/4	4 a 4-1/4
18 a 20	4-1/4 a 4-1/2	4-1/4 a 4-3/4
20 a 24	4-1/2 a 5	4-3/4 a 5-1/4

Inspeccione si se ha cocinado: Corte el muslo con un tenedor. El jugo debe ser de un color claro y no rosado cuando el pavo esté listo. Si tiene un termómetro de carne colóquelo en la parte más gruesa del muslo y cocine el pavo hasta que la temperatura de la carne llegue a 180-185°F. La temperatura en el centro del relleno debe llegar a 165°F.

En la estufa:

1. Corte el pavo en pedazos y coloque en un olla grande.
2. Cubra con agua.
3. Hierva el agua.
4. Baje la llama del fuego y deje cocinar a fuego lento hasta que la carne esté lista.

