



Un pavo de 8 a 12 libras se planificará de 3/4 a 1 libra por persona. Mientras los pavos más grandes (que pesan más de 12 libras) tienen más carne, pues planifique 1/2 a 3/4 de libra por persona.

Pavo Congelado

Hay que descongelar el pavo con tiempo, antes de cocinarlo. Dependiendo del tamaño y la congelación de su pavo durará de 1 a 5 días.

Pavo Fresco

Si su pavo es fresco y descongelado hay que cocinarlo dentro de 1 a 2 días. Los pavos que están rellenos no son recomendables, porque las bacterias se multiplican rápidamente. **No recomendamos comprar pavos rellenos.**

Pavo Congelado con Relleno

Manténgalo congelado hasta que esté listo para cocinar. **No lo descongele.** Planifique 1-1/4 de libra por persona. Nota: use solamente el pavo congelado relleno que tenga el sello de inspección del USDA o de su Estado en la envoltura. Son sanos porque han sido procesados de acuerdo a medidas sanitarias de control.

Pavo Cocinado de la Tienda

Si compra un pavo cocinado, hay que servirlo dentro de las 2 horas después de comprarlo. Si no puede consumirlo en el momento, es recomendado tapar el pavo con papel aluminio y meterlo al horno caliente (a 200° F. o más) para mantener la temperatura de la carne a 140° o más. Use un termómetro para ir chequeando la temperatura del pavo. Para mejor calidad es recomendable cortar la carne y separarla de los huesos después de comprarla de la tienda. Entonces recalentar en el horno de microonda o refrigérela.

Viajando con Pavo Cocinado

Si Ud. va a viajar con pavo cocinado, cocínelo un día antes, no lo rellene y sáquele los huesos y refrigérela inmediatamente. Para viajar debe de ponerle hielo.

Descongelando un Pavo

No debe descongelar un pavo a temperatura ambiente. Las bacterias se multiplican rápidamente. Deje el pavo en su paquete original y use uno de los siguientes métodos:

**No se apure.* Ponga el pavo en un molde hondo y mételo en el refrigerador de 3 a 4 días: calcule 5 horas por cada libra de su pavo, para descongelarlo completamente.

**Método más rápido.* Deje el pavo en su envoltura original y póngalo en el zinc (fregadero). Tápelolo con agua fría. Cambia el agua cada 30 minutos hasta que esté completamente descongelado. (Calcule 30 minutos por cada libra del pavo). Refrigérela cuando termine de descongelarlo o métalo en el horno inmediatamente.

Cocine el pavo fresco o descongelado dentro de 2 días. No es recomendado recongelar nuevamente el pavo porque se pierde la textura y calidad.

NOTA: Siga las instrucciones de fábrica cuando descongele un pavo en el horno de microondas. Planeé cocinar el pavo inmediatamente después de descongelarlo.

Preparación para Asar el Pavo

Lave las manos completamente con jabón y agua después de tocar las carnes crudas.

Quite la envoltura que trae el pavo. Saque las vísceras de las cavidades del cuello y la barriga. Amarre o meta las patitas dentro del alambre (si el pavo trae alambre) y las puntitas de las alas meterlas hacia atrás, para prevenir que se cocine demasiado. Se puede usar hilo o palitos de dientes de madera para amarrarlo o aguantarlo.

No se lava el pavo. Las bacterias pueden contaminar su cocina y otras comidas. (Cocinando el pavo bien matará las bacterias.) Limpie el área con jabón y agua caliente – luego esterilice el área limpiándolo con cloro diluido en agua

(1 cucharadita de cloro por un cuarto de galón de agua). Lave los mostradores, las tablas para cortar y los utensilios con agua caliente y jabón después de manipular el pavo crudo.

Asando el Pavo

Ponga el horno a 325° F. Ponga el pavo con la pechuga hacia arriba en el molde. Se puede usar un termómetro de carne insertado en la parte más profunda de la cara interna del muslo, no tocando el hueso. Esta clase de termómetro se queda dentro durante toda la cocción del pavo. No interrumpa el proceso de cocción porque el cambio de temperatura reproduce las bacterias rápidamente.

Moje el pavo de vez en cuando con el jugo que suelta el mismo o con jugo de fruta. Cuando el pavo empieza a dorarse, cúbralo con papel de aluminio (no muy apretado) para prevenir que no se queme. Si usa un molde con tapa, chéquelos frecuentemente. Durante la última hora de cocinarse, quite la tapa para que se dore mejor.

Se sabe que el pavo está cocinado cuando la temperatura del termómetro registre de 165° F. en el muslo. También, los jugos deben de ser claros y no rosados, cuando se introduce un cuchillo en el muslo.

Si no tiene un termómetro, cheque la pierna con sus manos, que se tuerza fácilmente y el hueso se separe de la carne. También, los jugos deben de ser claros y no rosados.

Si el pavo viene con un indicador de temperatura “saltador,” se recomienda usar paralelamente un termómetro para alimentos tradicional para comprobar la temperatura en distintas partes del ave, incluida la parte más profunda de la cara interna del muslo y el centro del relleno.

Antes de Cortar el Pavo

Debe dejar reposar el pavo aproximadamente 20 minutos después de cocinado – la carne se pone firme y se corta más fácil. Este es el tiempo requerido para hacer la salsa del pavo y finalizar la preparación de la comida.

La Guía del Tiempo para Cocinar el Pavo*

Ponga el horno a 325°F.

Peso (libras)	No relleno (horas)	Relleno (horas)
8 a 12	2¾ a 3	3 a 3½
12 a 14	3 a 3¾	3½ a 4
14 a 18	3¾ a 4¼	4 a 4¼
18 a 20	4¼ a 4½	4¼ a 4¾
20 a 24	4½ a 5	4¾ a 5¼

*El tiempo de cocción puede variar de acuerdo a la temperatura de cada horno que usa, la descongelación del pavo y el molde que usa. Empieza a chequear el pavo una hora antes del tiempo de cocinarse.

Relleno

Para evitar riesgos y para que la cocción del pavo sea uniforme, cocina el relleno separado (en una cacerola). Usa un termómetro de comida para chequear la temperatura interna que alcance a los 165° F.

Si Ud. rellena el pavo, tiene que chequear la temperatura interna del pavo y el relleno con un termómetro. La temperatura del pavo tiene que alcanzar los 165° F en la parte más profunda de la cara interna del muslo y el centro del relleno debe alcanzar los 165° F.

Si Ud. decide rellenar el pavo, debe asegurarse que la cavidad no quede muy llena. Si el relleno está muy apretado corre el riesgo de no cocinarse muy saludablemente. Empiece a cocinar el pavo inmediatamente después de rellenarlo. (No se recomienda guardar un pavo relleno en el refrigerador).

Salsa de Pavo *(Hace 6 porciones)*

Ingredientes:

2 cucharadas de margarina, mantequilla o grasa del pavo

3 cucharadas de harina (flour)

1/4 de cucharadita de sal

1 1/2 tazas de caldo de pavo o de pollo

1/2 taza de las menudencias cocidas y picadas (opcional)

Pasos:

1. En una sartén deje derretir la margarina a fuego lento. Añada la harina y la sal y mezcle bien. Revuelva y caliente hasta hervir.
2. Agregue el caldo despacio y revolviendo constantemente. Cocine a fuego lento por 5 - 10 minutos.
3. Añada las menudencias. Cocine por unos minutos para que quede bien mezclado.
4. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.

Relleno Tradicional *(Hace 10 porciones)*

Ingredientes:

- 4 cucharadas de margarina o mantequilla
- 2 tazas de apio picado (celery)
- 1 taza de cebolla picada (onion)
- 8 tazas de cubitos de pan reseco o pan de maíz
- 2 cucharadas de perejil fresco picado o 2 cucharadas de perejil seco picado (parsley)
- 1/4 de taza de champiñones picados (mushrooms)
- 1 cucharadita de salvia (ground sage)
- 3/4 de cucharadita de sazón para aves (poultry seasoning)
- 1 cucharadita de pimienta (black pepper)
- 3 tazas de caldo de pollo o pavo

Pasos:

1. Tueste el pan reseco y sáquelo para usarlo más tarde.
2. Derrita la margarina en una sartén mediana.
3. Añada la cebolla y el apio. Cocine hasta que ablanden (10 minutos)
4. Añada el perejil y los champiñones, los ingredientes secos y el caldo de pavo. Cocine por 5 minutos.
5. Quite la sartén del fuego y añada el pan reseco. Tape y deje reposar por 10 minutos. Sirva inmediatamente.
6. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.

Almacenamiento de los Sobrantes **Refrigere todas las comidas cocinadas dentro de las 2 horas después de cocinadas al horno o en la estufa.**

Si Ud. rellena el pavo, hay que sacarle el relleno después de los 20 minutos de reposo. Refrigere el relleno en envases poco hondos para que se enfríe rápidamente, dentro de las 2 horas después de cocinado. La salsa para el pavo necesita

refrigerarse en recipientes pequeños. Use las sobras dentro de 1-2 días.

Cuando el pavo esté caliente, la carne se separa de los huesos fácilmente. Corte el pavo en pedazos pequeños y refrigérelos. Se debe rebanar la carne de la pechuga; las alas y las piernas se pueden dejar enteras. Guarde en porciones pequeñas y pongalos en recipientes poco hondos en el refrigerador. El pavo se guarda en el refrigerador de 3-4 días.

Congelación de los Sobrantes del Pavo

Empaquete y congele los sobrantes del pavo, el relleno y la salsa. Uselo dentro del mes para una mejor calidad. Si guarda el pavo dentro de la salsa o el caldo, durará más tiempo en el congelador (2-4 meses).

Recalentar los Sobrantes del Pavo

Recalentar sobrantes hasta que estén bien caliente a una temperatura de 165° F. La salsa se hierve antes de servirla. Recalentar el pavo en un molde de horno con tapa o papel aluminio en el horno a una temperatura de 325° F., acerca de 5 minutos por libra. Si le puso la salsa anteriormente debe de darle más tiempo.

¿Tiene Ud. Preguntas?

USDA MEAT AND POULTRY HOTLINE

1-888-674-6854

de Lunes a Viernes, 7 a.m. - 1 p.m.

Hay información disponible las 24 horas del día por Internet

<http://www.usda.gov/fsis>

Revisado por Anne Hoisington,, OSU Extension Faculty;

Adaptado y traducido por Lynn Myers Steele, OSU Extension Faculty y Lucy Lores, Educadora de Nutrición.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA.

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) **pone alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2011 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.