



Calcule de 3/4 de libra a una libra por porción en un pavo de 8 a 12 libras. Los pavos más grandes (los que pesan más de 12 libras) tienen más carne. Calcule de 1/2 a 3/4 de libra por porción.

## Pavo congelado

Descongele el pavo de 2 a 5 días antes de cocinarlo.

## Pavo fresco

Compre su pavo fresco de 1 a 3 días antes de que planee cocinarlo. **NO SE RECOMIENDA COMPRAR PAVOS FRESCOS RELLENOS.**

## Pavo relleno congelado

Manténgalo congelado hasta el momento de cocinarlo. **NO LO DESCONGELE.** Calcule 1¼ de libra por persona. Nota: use solamente el pavo congelado relleno que tenga en la envoltura, el sello de inspección del Estado o del Departamento de Agricultura (USDA).



## Pavo precocinado

Si compra un pavo precocinado, hay que servirlo dentro de las 2 horas después de sacarlo del horno. Separe la carne del hueso, recaliente en el horno microondas o refrigere en recipientes pequeños y poco profundos.

## Cómo viajar con un pavo cocinado

Si usted va a viajar con un pavo cocinado, cocínelo un día antes, no lo rellene, sáquele los huesos y refrigérelo inmediatamente. Debe empacarlo en hielo cuando viaje.

## Cómo descongelar un pavo

NO DEBE descongelar un pavo u otra carne a temperatura ambiente. La bacteria se multiplica rápidamente en superficies tibias. Deje el pavo en su envoltura original y use uno de los siguientes métodos:

*Sin prisa.* Ponga el pavo con su envoltura original, en un recipiente y descongélelo en el refrigerador de 3 a 5 días: calcule 5 horas por cada libra de pavo, para descongelarlo completamente. El tiempo puede variar dependiendo de qué tan frío es el refrigerador y del tamaño del pavo. Revise diariamente.

*Método más rápido.* Ponga el pavo con su envoltura original en una hielera grande o un fregadero o lavaplatos limpio. Cúbralo con agua fría. Calcule 30 minutos por cada libra del pavo. Cambie el agua cada media hora para una descongelación más rápida.

Cuando termine de descongelarlo refrigérelo o métalo en el horno inmediatamente.

Cocine el pavo descongelado dentro de los 2 siguientes días. No se recomienda volver a congelar el pavo porque se pierde la calidad.

NOTA: Si descongela el pavo en el horno de microondas, planee cocinarlo inmediatamente. Siga las instrucciones del fabricante para el tiempo de descongelación.

## Preparación para asar el pavo

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

Quite la envoltura del pavo descongelado. Saque las vísceras de las cavidades del cuello y la barriga (cocine por separado). Amarre o meta las patas y las puntitas de las alas para prevenir que se cocine demasiado. Se pueden amarrar con hilo, cuerda, brochetas de metal o palillos redondos (mondadientes).

**No lave el pavo.** Lavar dispersa la bacteria que puede contaminar otros alimentos. (Cocinar el pavo apropiadamente mata la bacteria que el pavo crudo pueda tener.) Limpie el área con jabón y agua caliente – luego esterilice el área limpiándola con una solución de 1 cucharadita de cloro diluido en un cuarto de galón de agua. Lave las tablas para cortar, los cuchillos y otros utensilios sucios con agua caliente y jabón.

## Cómo asar el pavo

Precaliente el horno mínimo a 325° F. Coloque el pavo, con la pechuga hacia arriba, sobre la rejilla en una asadera o bandeja para asar. Inserte un termómetro de carne en la parte más gruesa del muslo al lado del cuerpo, sin tocar el hueso. No interrumpa el proceso de cocción porque la bacteria se reproduce rápidamente a temperaturas más bajas.

Rocíe 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 ligeramente con papel de aluminio para evitar que se queme. Si usa una asadera con tapa, chequeéelo frecuentemente para saber cuando está, porque los pavos se cocinan más rápido en una asadera. Durante la última hora de cocción, quite la tapa para que se dore.

Se sabe que el pavo está cocinado cuando la temperatura del termómetro registra 165° F. en el muslo. También, cuando al introducir un tenedor en el muslo, el jugo sale claro, no rosado.

## Guía de tiempo aproximado para cocinar el pavo\*

Prenda el horno a 325°F.

Peso (libras)	Sin relleno (horas)	Relleno (horas)
8 a 12	2 ¾ a 3	3 a 3 ½
12 a 14	3 a 3 ¾	3 ½ a 4
14 a 18	3 ¾ a 4 ¼	4 a 4 ¼
18 a 20	4 ¼ a 4 ½	4 ¼ a 4 ¾
20 a 24	4 ½ a 5	4 ¾ a 5 ¼

\*El tiempo de cocción puede variar de acuerdo al tipo de horno y temperatura, al grado de descongelación y a la asadera o bandeja de asar que se use.

Empiece a chequear el pavo una hora antes del tiempo recomendado para cocinarse.

Si no tiene un termómetro, chequee la pierna del pavo apretándola con los dedos. Debe sentirse tierna. Tuerza la pierna. La articulación debe moverse fácilmente. También, los jugos deben de ser claros y no rosados.

Si el pavo viene con un indicador de temperatura de estilo saltador (pop-up), se recomienda usar también un termómetro para alimentos tradicional para comprobar la temperatura en la parte más interna del muslo.

### Antes de cortar el pavo

Deje enfriar el pavo aproximadamente 20 minutos después de cocinado – la carne se pone firme y se corta más fácilmente. Este es el momento para hacer la salsa del pavo y finalizar la preparación del resto de la comida.

### Relleno

Por seguridad de alimentos y para que la cocción del pavo sea uniforme, cocine el relleno por separado en el horno. Use un termómetro de alimentos para verificar que la temperatura interna alcance a los 165° F.

Si usted rellena el pavo, tiene que utilizar un termómetro de alimentos para comprobar la temperatura interna del pavo y del relleno. La temperatura del pavo entero y del centro del relleno deben alcanzar los 165° F.

Si usted decide rellenar el pavo, debe asegurarse que la cavidad no quede muy llena. Si el relleno está muy apretado toma mucho tiempo para que la temperatura aumente a un nivel saludable. Empiece a cocinar el pavo inmediatamente después de rellenarlo, (no se recomienda guardar un pavo relleno en el refrigerador).

### Cómo almacenar lo que sobre del pavo

Deshuese el pavo y refrigere todo lo que sobre en recipientes poco profundos DENTRO DE DOS HORAS DESPUÉS DE LA COCCIÓN.

Para una mejor calidad, use lo que sobre del pavo, el relleno y la salsa de carne dentro de los 3 a 4 días siguientes o congele de 2 a 4 meses. Recaliente lo que sobre a la temperatura de 165° F o hasta que esté caliente y salga vapor. Deseche el pavo, el relleno o la salsa que se ha dejado fuera del refrigerador durante más de 2 horas.

### Cómo congelar lo que sobre del pavo

Empaque y congele lo que sobre del pavo, del relleno y de la salsa en recipientes para congelar, de tamaño de una comida. Use dentro de los 2 a 4 meses siguientes para una mejor calidad. Un pavo cocinado que ha sido cubierto con la salsa o el caldo, resulta en un producto más suave y húmedo cuando se descongela.

### Cómo recalentar lo que sobre del pavo

Recaliente lo que sobre del pavo hasta que salga vapor (165° F). La salsa debe hervir antes de servirse. Recaliente las tajadas del pavo cocido en un recipiente hermético para horno a una temperatura de 325° F., aproximadamente 5 minutos por libra. Si les puso salsa o caldo por encima debe calentar las tajadas por más tiempo. También puede calentar lo que sobre en el horno microondas. Asegúrese que la temperatura interna alcance 165° F. Siga las instrucciones del fabricante para recalentar comidas.

### ¿Tiene Ud. Preguntas?

**LÍNEA DE ACCESO DIRECTO DEL  
DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA USDA  
PARA ASUNTOS DE CARNES Y AVES  
1-888-674-6854**

de lunes a viernes, de 7 a.m. a 1 p.m.

Hay información grabada 24 horas al día

Correo electrónico: [mpholine.fisis@usda.gov](mailto:mpholine.fisis@usda.gov)

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

**O llame a su oficina local de Extensión.**

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos pone alimentos nutritivos a su alcance- llame a Oregon SafeNet al 1-800-723-3638. La Ley Federal y políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíben la discriminación en base a la raza, color, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, identidad de género, religión, creencias políticas, estado civil, estado familiar o parental, orientación sexual o participación en asistencia pública. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada en base a la edad, color, incapacidad, identidad o expresión de género, información genética, estado civil, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.