



Pavo: Seguridad y Recetas Deliciosas

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

Propuestas Económicas para las Comidas

- Prepare cortes de carnes más baratos, pollo o pescado con salsa (de tomate, con sopas enlatadas, de carne, etc.) y sívalas sobre fideos o arroz.
- Agregue vegetales a las salsas (zanahorias, tomates, pimiento verde, ejotes, etc.).
- Mezcle cereales (arroz, fideos, pasta) con vegetales.
- Condimente con hierbas, sopas cremosas o queso.
- Adorne con vegetales frescos recortados. Ejemplo: coloque recortes de zanahoria cortados con pelador, sobre la comida o el plato.
- Condimente los platos de mariscos con hierbas y especias. Ejemplo: rocíe paprika sobre el puré de papas, u orégano sobre los ejotes. Agregue menta a los guisantes.
- Agregue una lata de sopa cremosa a los vegetales o carne para agregarles sabor.
- Use un cortador de galletas para darle formas divertidas y festivas a sus emparedados.
- Use cortadores de pasta con formas divertidas (espiral, rueda, etc.)
- Corte los vegetales en formas variadas.
- Sirva fruta fresca o enlatada. Agrega color y sabor a sus comidas. .

Arroz Español con Pavo

Rinde 2 porciones

1/4 taza de cebolla, picada en pedazos pequeños
1/4 taza de pimiento verde, picado
2 cucharadas de apio, en rodajas
1/4 taza de arroz sin cocer
1/2 cucharadita de margarina
8 onzas de tomates enlatados (1 taza)
2/3 tazas de pavo cocido picado
1/4 taza de agua
1/4 cucharadita de chili en polvo
1/8 cucharadita de pimienta
1 hoja de laurel

1. Cocer la cebolla, el pimiento, el apio y el arroz con la margarina en una cacerola pequeña hasta que la cebolla se dore, unos 4 minutos.
2. Cortar los tomates en pedazos pequeños.
3. Agregar los tomates y el resto de los ingredientes al arroz. Llevar la mezcla a punto de hervir.
4. Reducir el fuego, tapar y cocer hasta que el arroz esté hecho, unos 25 minutos.
5. Revolver cuando sea necesario para que el arroz no se pegue. Retirar la hoja de laurel antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 220 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 200 mg ~ carbohidratos 29 ~ fibra 3 g

Gratinado de Pavo con Brócoli

Rinde 6 porciones

- 4 onzas (3 tazas) de fideos sin cocer
- 1 paquete de 10 onzas de brócoli congelado picado
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina
- 1/2 cucharaditas de sal
- 1/4 cucharadita de mostaza seca
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de leche
- 1 taza de queso descremado rallado, tipo cheddar
- 3 tazas de pavo cocido picado

1. Cocer los fideos y el brócoli siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Derretir la margarina y agregar la harina y los condimentos, revolviendo con cuidado.
3. Agregar la leche lentamente, cocer, revolviendo permanentemente hasta que se espese.
4. Retirar del fuego, agregar el queso y revolver hasta que se derrita.
5. Hacer camadas de fideos, brócoli, y después pavo, en un molde de horno de 8 x 8 pulgadas.
6. Verter la salsa de queso sobre las camadas.
7. Hornear, sin tapar, a 350° F durante 25 minutos o hasta que haga burbujas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 300 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 450 mg ~ carbohidratos 23 g ~ fibra 2 g

Cómo descongelar el pavo de forma segura

El mejor método para descongelar el pavo es en la nevera.

Tiempo de descongelación

Peso en libras	En la nevera
8 a 12 libras	1 a 3 días
12 a 16 libras	3 a 4 días
16 a 20 libras	4 a 5 días
20 a 24 libras	5 a 6 días

El pavo también puede ser descongelado en el microondas. Siga las instrucciones del fabricante para ver la capacidad del horno, los minutos por libra y la potencia que debe usar. **El pavo descongelado en el microondas debe ser cocido de inmediato.**

Nunca descongele el pavo en la mesa de la cocina.

Después de descongelar el pavo, retire los menudos (corazón, hígado y molleja) y verifique la cavidad del cuello.

Pavo Asado

No es recomendable rellenar el pavo para asar. Es mejor cocer el relleno afuera del pavo, en una fuente de horno a una temperatura interna **mínima** de 165 °F.

Asando al horno—Colocar el pavo con el pecho para arriba, sobre un molde para horno grande. Condimentar el pavo y cubrir con papel aluminio para prevenir que la piel se queme. Cubrirlo también ayudará a que se mantenga jugoso y que el horno no se ensucie.

Hornear a 325°F hasta la temperatura interna **mínima** de 165 °F. Medir la temperatura con un termómetro de comida. Verificar la temperatura en la parte interior del muslo y la parte más ancha de la pechuga. Si el pavo tiene un indicador interno de temperatura, verifíquelo también.

RECUERDE: Lave siempre con agua y jabón las manos, los utensilios, el fregadero, y cualquier cosa que entre en contacto con el pavo crudo y la sangre.

Sobras

Tire a la basura cualquier comida que haya estado a temperatura ambiente más de dos horas (1 hora si la temperatura es superior a 90 °F.)

Las sobras deben ser guardadas en la nevera inmediatamente, en recipientes poco profundos. Use el pavo de la nevera y el relleno entre los 3-4 días, y la salsa de 1-2 días. Las sobras pueden ser congeladas, pero deben ser usadas dentro de los 2-6 meses para mantener la calidad.

No coma demasiado durante la época festiva ...

- Sirva algunas comidas de bajas calorías.
- No se salte el desayuno el día de la comida especial.
- Mantenga las porciones pequeñas, especialmente cuando hay muchas opciones de comidas.
- Congele la comida que le ofrecen y disfrútela después.
- Meriende frutas & vegetales entre las comidas.
- Manténgase activo.

Ensalada de Frutas y Pavo (6 porciones)

- 1 lata de 20 onzas de piña en pedazos
- 2 manzanas medianas
- 3 tazas de pavo cocido picado
- 1 vaso de 8 onzas de yogurt descremado de vainilla
- 6 tazas de hojas verdes de ensalada

1. Escurrir la piña y guardar el jugo.
2. Descorazonar la piña y cortar en pedazos pequeños.
3. Mezclar la manzana con la piña.
4. Agregar los pedazos de pavo.
5. Agregar 2 cucharadas de jugo de piña al yogurt.
6. Con cuidado revolver el yogurt con la mezcla de pavo y frutas.
7. Servir inmediatamente sobre hojas verdes o guardar en la nevera hasta el momento de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 230 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 95 mg ~ carbohidratos 28 g ~ fibra 3 g

Macarrones con Pavo (4 porciones)

- 1 caja de macarrones con queso (5 1/2 onzas)
- 2 tazas de pavo cocido picado
- 2 cucharadas de cebolla seca
- 1 lata de 16 onzas de tomate, escurrido y picado

1. Cocer los macarrones con queso siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Agregar el pavo, la cebolla y los tomates.
3. Calentar a fuego mediano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 210 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 350 mg ~ carbohidratos 15 g ~ fibra 2 g

Comida Mexicana a la Plancha

(4 porciones)

- 2 papas, peladas y cortadas en cuartos
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta
- 4 huevos
- 1/4 taza de queso rallado (opcional)
- 1 taza de pavo cocido picado
- 1 tomate mediano, picado

1. Hervir las papas hasta que estén blandas, unos 10 minutos.
2. Picarlas y ponerlas de lado.
3. En un sartén grande, saltear el pimiento y la cebolla. Condimentar con pimienta y sal.
4. Batir los huevos, verter sobre el sartén y revolver.
5. Agregar las papas picadas, el queso rallado y el pavo antes de que los huevos estén hechos.
6. Calentar hasta que el queso se derrita y los huevos estén bien cocidos.
7. Decorar con tomate picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción con queso) - Calorías 270 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 150 mg ~ carbohidratos 27 g ~ fibra 4 g

Sopa de Pavo y Vegetales (12 porciones)

- 6 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 taza de papas picadas en cubos
- 1 taza de zanahorias en cubitos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 lata de 16 onzas de ejotes
- 2 tazas de pavo cocido picado

1. Mezclar el caldo, los vegetales y el pavo en un sartén grande.
2. Cocer a fuego lento 30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 70 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 420 mg ~ carbohidratos 6 g ~ fibra 1 g

Pastel de Pavo (4 porciones)

- 1-1/2 tazas de pavo cocido picado
- 1/4 taza de apio picado
- 2 cucharadas de cebolla picada fina
- 3/4 taza de zanahoria cocida
- 1-1/2 tazas de guisantes enlatados o cocidos
- 1-1/2 tazas de salsa de carne de pavo
- 1 taza de puré de papas condimentado

1. Colocar el pavo en el fondo de un molde profundo para horno o una bandeja baja de horno.
2. Mezclar el apio, la cebolla, la zanahoria y los guisantes; colocarlos encima del pavo.
3. Verter la salsa de pavo sobre los vegetales. Poner cucharadas de puré en los bordes del molde.
4. Hornear a 425 grados durante 20 minutos o hasta que se caliente bien.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 230 ~ fat 5 g ~ calories from fat 50 ~ sodium 650 mg ~ total carbohydrate 24 g ~ fiber 4 g

Gratinado de Sobras de Pavo

(12 porciones)

5-6 tazas de pavo cocido picado
2 taza de galletas molidas
3 tazas de caldo
1/2 cucharadita de salvia (opcional)
1 libra de macarrones sin preparar
1/8 cucharadita de pimienta
1/2 libra de queso descremado tipo Velveeta, en cubos
3 cebollas pequeñas, picada fina
2 lata de sopa descremada de crema de hongos (98%)
5 huevos duros, picados

1. Mezclar todos los ingredientes salvo los huevos duros.
2. Revolver muy bien.
3. Agregar los huevos con cuidado.
4. Verter la mezcla en un molde engrasado de 9 x 13 pulgadas.
5. Hornear a 350 grados durante 1 hora.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 420 ~ grasa 10 g
~ calorías derivadas de la grasa 90 ~ sodio 1140 mg ~ carbohidratos
45 g ~ fibra 2 g**

Pirámide de Tortilla (1 porción)

1/2 cucharadita de queso crema descremado
1 tortilla de 8 pulgadas
1 onza de rodajas finas de fiambre de pavo
2 cucharadas de queso rallado
1/4 taza de lechuga picada
1 cucharada de pasas de uvas o manzana/pera rallada

1. Untar la tortilla con el queso crema.
2. Colocar en capas sobre la tortilla, el pavo (o jamón), el queso, la lechuga y la fruta.
3. Hacer un rollito y servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 270 ~ grasa 9 g
~ calorías derivadas de la grasa 80 ~ sodio 740 mg ~ carbohidratos
35 g ~ fibra 2 g**

Fajitas de Pavo (4 porciones)

8 tortillas de harina, de 6 pulgadas
Aerosol anti-adhesivo para cocinar
1 cebolla pequeña, picada
2 dientes de ajo, picado
1 pimiento verde mediano, cortado en tiras pequeñas
2 tazas de pavo picado cocido
1/3 taza de perejil
2 tazas de lechuga picada
1/4 taza de crema ácida o yogurt descremado

1. Envolver las tortillas en papel aluminio.
2. Colocarlas en el horno a 300 grados, durante 10 a 12 minutos o hasta que se calienten.
3. Mientras, rociar un sartén grande con aerosol de cocina.
4. Agregar la cebolla y el ajo y freír durante 2 minutos.
5. Agregar el pimiento verde, freír durante 1 o 2 minutos más, hasta que los vegetales estén crujientes.
6. Agregar el pavo y el perejil.
7. Cocer y revolver hasta que todo esté caliente.

Para servir:

1. Dividir la mezcla del pavo entre las tortillas.
2. Decorar con queso rallado, y después con yogurt o cualquier ingrediente de fajita (pimiento verde, aceitunas picadas).
3. Enrollar las tortillas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 360 ~ grasa
8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 590 mg ~ carbohi-
dratos 42 g ~ fibras 3 g**