

## ¿CUÁL PAVO DEBE COMPRAR?

### TAMAÑO:

• Escoja un pavo que tenga un peso de una libra por cada persona en su familia. Esto proveerá una cena amplia, con pocos sobrantes. Si quiere más sobrantes compre uno más grande.

### ¿CONGELADO O REFRIGERADO?

Usted puede escoger el tipo de pavo que le sea más conveniente:

• Los pavos **congelados** se enfrían rápidamente en la planta procesadora a una temperatura de 0°F o menos.

Se pueden comprar por adelantado cuando le sea más conveniente, o cuando estén de venta. Manténgalos congelados hasta unos pocos días antes de asarlos.

• Los pavos **refrigerados** se enfrían rápidamente en la planta procesadora a una temperatura entre 24 a 26°F, y entonces se entregan inmediatamente al supermercado. Nunca se congelan.

Pueden ser más convenientes para Usted porque no es necesario descongelarlos. Están listos para cocinar. Reciben tratamiento muy especial para asegurar la mayor calidad y el mejor sabor posible.

## ALMACENAMIENTO DE SOBRAS:

• Los alimentos sobrantes no se deben dejar fuera de refrigeración por más de dos horas.

• Quite la carne de los huesos y refrigérela bien tapada en recipientes poco hondos lo antes posible.

• La carne de pavo se debe usar dentro de los 4 días siguientes, la salsa de carne y el relleno dentro de los 2 días siguientes, o pueden ser congelados.

• Recaliéntelos completamente, a una temperatura de 165°F o hasta que emitan vapor. Recaliente la salsa de carne hasta que hierva.

## CÓMO HACER CALDO DE PAVO:

Los huesos de un pavo asado  
3 cebollas, rebanadas  
3 zanahorias, rebanadas  
5 dientes de ajo fresco, molidos  
2 ramitas de perejil  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de albahaca  
1 cucharadita de tomillo  
sal y pimienta al gusto

Cubra los huesos del pavo con agua en una olla grande. Añada todos los demás ingredientes y déjelo hervir a fuego lento durante 2 a 3 horas. Déjelo enfriar hasta que pueda sacar los huesos y parte de la grasa. Vuelva a hervir el caldo hasta que el agua se haya reducido a la mitad.

*El caldo de pavo se puede usar para sazonar los vegetales, en salsas de carne, en sopas, y muchas otras deliciosas recetas.*

Este folleto se provee cortesía de:

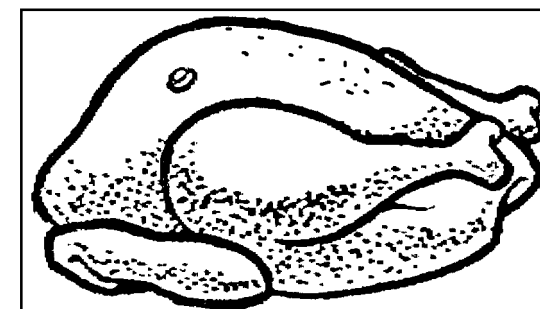
Poultry & Egg Division  
Nebraska Department of Agriculture  
P.O. Box 830908  
Lincoln, NE 68583-0908  
Telephone (402) 472-2051  
Fax (402) 472-4607

La compilación de la información en este folleto se hizo bajo la dirección del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos y de la National Turkey Federation (federación nacional de productores de pavo).

# CÓMO ASAR UN PAVO ¡Es muy fácil!

El pavo es una de las mejores compras que se pueden hacer hoy día, tanto en el aspecto nutritivo como en el de su bolsillo. Los pavos enteros vienen ya listos para asarlos -- limpios, lavados, inspeccionados, y debidamente empacados. Después que un pavo queda descongelado, solo se necesitan pocos minutos de preparación en su cocina para asarlo. ¡Es muy fácil!

Para asar el pavo, siga las instrucciones que se encuentran en la etiqueta, o use las instrucciones sencillas en este folleto para obtener un pavo bien dorado y delicioso, listo para cortarlo y comerlo.



## PARA DESCONGELAR EL PAVO:

¡NUNCA DESCONGELE EL PAVO A LA TEMPERATURA AMBIENTE!

No se recomienda descongelar el pavo en el horno de microondas. Deje el pavo en la envoltura original y use uno de los dos métodos siguientes:

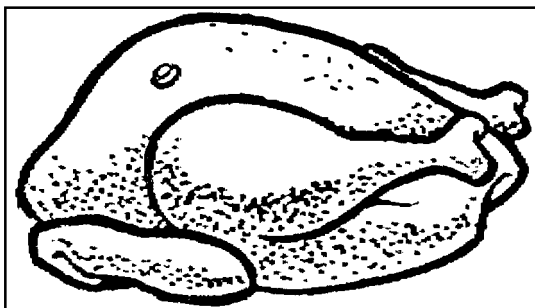
• **EN LA NEVERA** - Si no hay prisa, coloque el pavo en una bandeja y déjelo en la nevera aproximadamente 24 horas por cada 5 libras de peso:

8 - 12 lbs	1 - 2 días
12 - 16 lbs	2 - 3 días
16 - 20 lbs	3 - 4 días
20 - 24 lbs	4 - 5 días

• **EN AGUA FRÍA** - El método más rápido: Coloque el pavo en el fregadero y sumérjalo en agua fría. Déjelo 30 minutos por cada libra de peso. Deje el agua correr lentamente, o cambie el agua cada media hora.

8 - 12 lbs	4 - 6 horas
12 - 16 lbs	6 - 8 horas
16 - 20 lbs	8 - 10 horas
20 - 24 lbs	10 - 12 horas

Después que se descongele se puede guardar en la nevera, pero no más de 2 días, manteniéndolo en la envoltura original. Los alimentos descongelados se pueden volver a congelar sin cocinar, pero su calidad puede desmejorar.



## PARA ASAR EL PAVO:

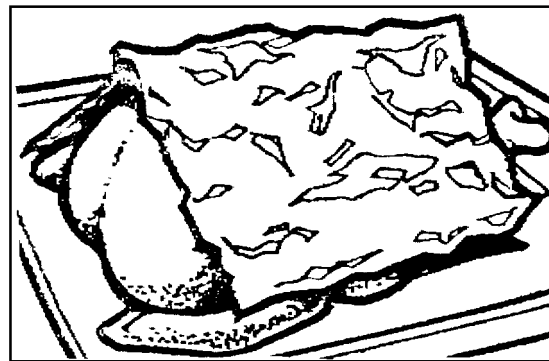
• Quite la envoltura del pavo fresco o descongelado. Saque el pescuezo y los menudillos de las cavidades del cuerpo y del pescuezo del pavo.

• Se recomienda cocinar el relleno en un recipiente separado, pero si va a rellenar el pavo combine los ingredientes del relleno sólo un momento antes de hornearlo. Inserte el relleno, sin apretarlo, dentro de las cavidades del cuerpo y del pescuezo.

• Coloque el pavo, con la pechuga hacia arriba, en una fuente de horno grande de 2 a 3 pulgadas de profundidad. Añádale media taza de agua.

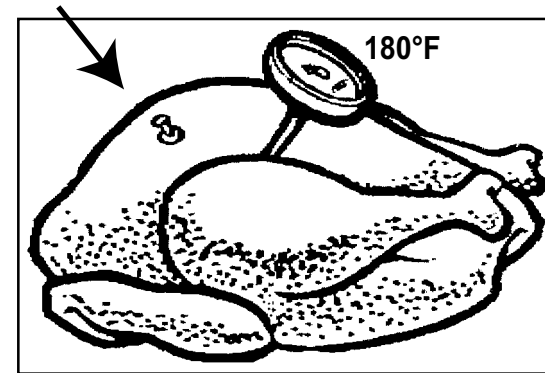
• Coloque las puntas de las alas debajo de los hombros del pavo. Esto le hace más fácil cortar el pavo después de asarlo.

• Coloque el pavo en el horno, precalentado a 325°F.

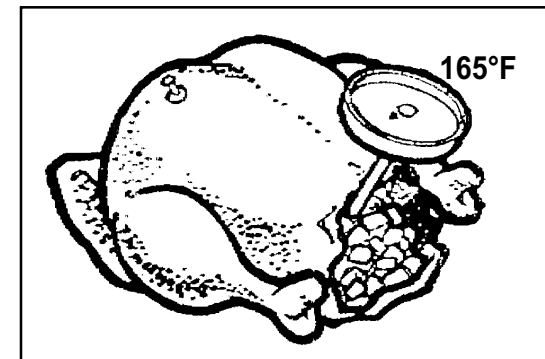


• Coloque una cubierta de papel aluminio, de manera floja, sobre el pavo durante la primera hora de cocción, y luego quítela para que el pavo se dore bien. O, la cubierta se puede poner después que el pavo se haya dorado. Asegúrese que el termómetro indicador no esté obstruido por el papel aluminio.

• Verifique periódicamente si el indicador se ha activado. El pistón se dispara cuando el pavo está bien cocinado.



• El pavo estará listo cuando el indicador se haya activado, o cuando un termómetro para carnes marque 180°F en la pierna del pavo. El jugo de la carne debe ser de color claro, no rojizo. El relleno debe alcanzar una temperatura de 165°F.

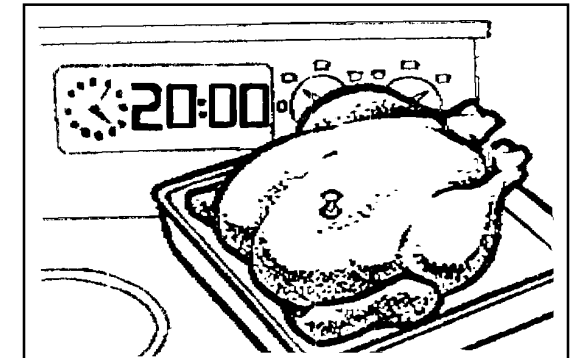


### HORAS APROXIMADAS PARA HORNEAR EL PAVO REFRIGERADO O DESCONGELADO:

Peso (lbs)	Sin Relleno	Con Relleno
8 - 12	2¾ - 3	3 - 3½
12 - 14	3 - 3¾	3½ - 4
14 - 18	3¾ - 4¼	4 - 4¼
18 - 20	4¼ - 4½	4¼ - 4¾
20 - 24	4½ - 5	4¾ - 5¼

• El asado de pavos congelados toma, por lo menos, un 50 por ciento más del tiempo recomendado para pavos completamente descongelados.

• Para lograr una mejor calidad, deje reposar el pavo por unos 20 minutos antes de sacar el relleno y empezar a cortar.



**¡Lave muy bien con jabón y agua caliente sus manos, las superficies, y los utensilios que hayan estado en contacto con la carne cruda o con los jugos crudos del pavo!**

## PARA ASAR LA PECHUGA DE PAVO:

Siga las mismas instrucciones recomendadas para un pavo entero. La pechuga está bien cocida cuando el indicador se activa, o cuando la temperatura alcanza los 170°F.

### TIEMPO APROXIMADO PARA HORNEAR LA PECHUGA DE PAVO CON HUESO DESCONGELADA:

Peso (lbs)	Horas
4 - 6	1½ - 2¼
6 - 8	2¼ - 3¼