



Hablemos de Pavo – Manejo Higiénico de los Alimentos

Es importante ser cuidadoso cuando usted manipule, guarde, cocine y sirva pavo. Siga las reglas y consejos en esta hoja de orientaciones para mantener su pavo seguro y delicioso.

Qué hacer cuando tenga el pavo?

Lleve el pavo a casa en cuanto lo tenga. Póngalo en el refrigerador o congélelo de inmediato. Guarde el pavo fresco en el refrigerador, con su envoltura original. Primero póngalo en un plato grande o un sartén grande para evitar que los jugos goteen en su refrigerador.

Si tiene un pavo fresco, cocínelo dentro de la fecha escrita en el paquete de “úselo para”... Si no hay fecha, cocínelo dentro de los 2 días después de haberlo traído a casa. Si no tiene planes para usar el pavo dentro de los 2 días de la fecha, póngalo en el congelador hasta que esté listo para descongelarse y cocinarse. Si tiene un pavo congelado, guárdelo en el congelador hasta que usted esté listo para descongelarlo, siguiendo los consejos para descongelar (abajo.)

Los pavos deben de mantenerse a una temperatura adecuada durante la descongelación. Mientras están congelados, los pavos se mantienen inocuos por tiempo indefinido. Sin embargo, si los pavos se descongelan a temperaturas por encima de 40 °F, cualquier bacteria dañina que haya estado presente antes de congelarlos puede reactivarse y empezar a multiplicarse, a menos de que se empleen métodos correctos de descongelación.

Un paquete de carne o ave congelados que se deja descongelar por más de dos horas sobre el mostrador ya es riesgoso. Aún cuando el centro del alimento esté congelado todavía, su capa superior se encuentra en la “zona peligrosa”, entre 40 y 140 °F, que son los grados de temperatura entre los cuales las bacterias dañinas se multiplican rápidamente.

Existen tres métodos seguros para descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas.

Descongelación de Pavos

Es posible asar un pavo congelado si no está relleno. En este caso, el tiempo de cocción será, por lo menos, un 50 por ciento más largo que el tiempo recomendado para asar pavos que hayan sido descongelados completamente.

Nota: Los pavos que compre rellenos y congelados, con 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. Estos pavos no se deben de descongelar antes de cocinar. Siga las instrucciones de manipulación que vienen en la envoltura.

Descongelación en el Refrigerador

Cuando se descongela el pavo en el refrigerador, hay que planear por adelantado. Por cada 5 libras de peso del pavo calcule 24 horas de descongelación en un refrigerador cuya temperatura registre 40 °F.

Tiempos de descongelación en el refrigerador
(Pavo entero)

8 a 12 libras	1 a 2 días
12 a 16 libras	2 a 3 días
16 a 20 libras	3 a 4 días
20 a 24 libras	4 a 5 días

Descongelación en el Horno de Microondas

Siga las instrucciones de fábrica cuando descongele un pavo en el horno de microondas. Planee cocinar el pavo inmediatamente después de descongelarlo porque algunas áreas del pavo pueden entibiarse y empezar a cocinarse durante la descongelación con microondas.

Descongelación con Agua Fría

Calcule, aproximadamente, 30 minutos por cada libra de peso del pavo cuando lo descongele en agua fría. Asegúrese de que la envoltura sea impermeable. Los tejidos del pavo absorben agua como una esponja, lo cual hará que el producto resulte aguado. Sumerja el pavo en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos hasta que el pavo esté descongelado.

Tiempos de descongelación en agua fría

8 a 12 libras	4 a 6 horas
12 a 16 libras	6 a 8 horas
16 a 20 libras	8 a 10 horas
20 a 24 libras	10 a 12 horas

Los pavos que se descongelan en agua fría se deben cocinar inmediatamente después de descongelados porque este método no permite controlar la temperatura.

Cómo obtener el pavo listo para cocinarse

Saque el pescuezo y entrañas de dentro del pavo fresco o descongelado. Si están en una bolsa, sáquelos de la bolsa. Colóquelos en una cacerola con agua y cocínelos con calor medio alto alrededor de 20 minutos. Use las entrañas cocinadas para relleno y salsa gravy. Refrigere el hueso del pescuezo para usarlo para la sopa.

Lave el pavo, si lo desea, por dentro y por fuera, con agua fría. Escúrralo bien. (Este paso no es realmente necesario porque al cocinarlo se destruyen las bacterias. Tampoco se recomienda lavar las aves por el riesgo de contaminación cruzada cuando el agua con que se están lavando salpica mostradores y otras superficies.)

Coloque el pavo, con la pechuga hacia arriba, en una parrilla plana de alambre en un traste para rostizar, alrededor de 2 o 3 pulgadas de fondo. Asegúrese que la parrilla del horno esté colocada de manera que el pavo quepa en el horno.

Lave sus manos, fregadero, áreas de preparación de alimentos, platos, charola o cualquier otra cosa que haya tocado pavo crudo o tenga jugo del pavo. Use agua CALIENTE y jabón. Las bacterias del pavo crudo pueden meterse en el pavo cocinado o sobre otros alimentos. Esta es una causa principal de enfermedades causadas por microorganismos patógenos, así que mantenga todo LIMPIO!

Relleno – Si usted va a rellenar el pavo, mezcle el relleno justamente antes de que usted esté listo para

usarlo. Ponga el relleno con una cuchara dentro del pavo, espaciadamente. Un pavo relleno toma más tiempo para cocinarse. Rellene el pavo justo antes de meterlo al horno. Mejor aún, cocine el relleno por separado en un plato de hornear cubierto durante la última hora mientras se rostiza el pavo. NUNCA rellene el pavo el día antes de rostizarlo! *Vea la receta del relleno en la página 4.*

Sazonando – Esparza hierbas sobre el pavo para darle más sabor. Use salvia, tomillo o perejil; polvo de ajo o pimienta molida.

Cocinar Correctamente

Gradúe la temperatura del horno a 325 °F como mínimo. No es necesario precalentar el horno.

Coloque el pavo en la fuente de asar sobre una rejilla.

Para ayudar a mantener el pavo húmedo, cúbralo con una tienda de campaña de papel aluminio. Corte una hoja de papel aluminio suficientemente grande para cubrir la pechuga del pavo. Doble el aluminio a la mitad a lo largo para darle forma de tienda de campaña. Colóquela flojamente sobre el pavo. Manténgala sobre el pavo durante las primeras 1 a 3 horas. Quítela a tiempo para dejar que la piel del pavo se dore.

Ponga el pavo en el horno y rostícelo a 325 grados F., nunca a una temperatura más baja, por el tiempo recomendado.

Nunca cocine el pavo sólo en parte, pensando que terminará de cocinarlo al día siguiente.

Tiempo aproximado para cocinar el pavo
Sin Rellenar

4 a 6 lbs de pechuga	1 hora ½ a 2 horas ¼
6 a 8 lbs de pechuga	2 horas ¼ a 3 horas ¼
8 a 12 lbs	2 horas ¾ a 3 horas
12 a 14 lbs	3 horas a 3 horas ¾
14 a 18 lbs	3 horas ¾ a 4 horas ¼
18 a 20 lbs	4 horas ¼ a 4 horas ½
20 a 24 lbs	4 horas ½ a 5 horas

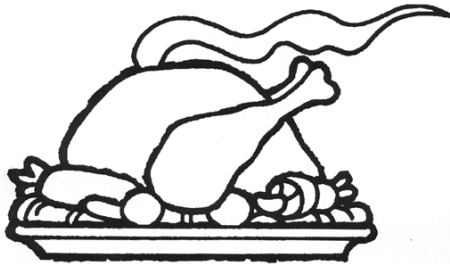
Tiempo aproximado para cocinar el pavo

Relleno

8 a 12 lbs	3 horas a 3 horas ½
12 a 14 lbs	3 horas ½ a 4 horas
14 a 18 lbs	4 horas a 4 horas ¼
18 a 20 lbs	4 horas ¼ a 4 horas ¾
20 a 24 lbs	4 horas ¾ a 5 horas ¼

Cómo saber cuando el pavo está listo

El tiempo de rostizar es una guía básica para saber cuánto tiempo cocinar un pavo. Algunos pavos tienen una alarma que se bota, así que asegúrese que se bote antes de sacar el pavo del horno. Pero la única forma segura de saber si el pavo está listo, es usar un termómetro para carnes. La temperatura debe alcanzar 180 grados F. en la parte más interna del muslo de un pavo entero (y 165 grados F. en el centro del relleno dentro del pavo) antes de que esté listo. Cocine una pechuga de pavo a 170 grados F. Si no tiene un termómetro para carnes, cocine el pavo por lo menos durante el tiempo recomendado. Use un tenedor de diente largo o un cuchillo filoso para meter dentro de la parte más gruesa interior del muslo, y asegúrese que los jugos del pavo siempre salgan claros, no de color rosado.



Cuando el pavo está listo, sáquelo del horno con cuidado. Déjelo reposar de 15 a 20 minutos antes de cortarlo. Esto facilita el corte.

Sirviendo el pavo

Sirva el pavo dentro de una hora después de cocinado. Retire el relleno del pavo inmediatamente y colóquelo en un plato o tazón limpios. Manténgalo caliente (por lo menos a 140 grados F) hasta que esté listo para servirse.

Use un cuchillo filoso para cortar el pavo, y coloque rebanadas de pavo en un plato o platón limpios. No permita que el pavo permanezca a temperatura de habitación por más de 2 horas.

Después de la cena, corte la carne del resto del pavo. Envuelva rebanadas delgadas de carne (de menos de 2 pulgadas de grueso) en papel de aluminio o envoltura de plástico o colóquelas en cajas o bolsas de plástico. Guárdelas en el refrigerador. Guarde los huesos del pavo en el refrigerador en bolsas de plástico o cajas tapadas, para hacer sopa de pavo al día siguiente.

Guardando restos de comida

El pavo cocinado dura en el refrigerador 3 o 4 días. El relleno y la salsa gravy duran en el refrigerador 1 o 2 días. Otros alimentos cocinados de la cena duran de 3 a 4 días.

Congele lo que no va a usar dentro del tiempo recomendado. El pavo congelado, solo, durará 4 meses a 0 grados F. o a menor temperatura. El pavo cubierto con caldo o salsa gravy durará 6 meses, el relleno y salsa gravy durarán alrededor de 1 mes. Los alimentos serán seguros por un tiempo más largo, pero pueden secarse o perder sabor y calidad.

Use restos de pavo, salsa gravy y relleno para hacer sandwiches, cacerolas, sopas y ensaladas. Caliente los restos a una temperatura interna de por lo menos 165 grados F. Recaliente la salsa gravy hasta que llegue a un hervor ondulado.

Relleno del pavo

El relleno añada algo especial a una cena de pavo. Pero usted no quiere añadir bacterias que puedan enfermarlo. Es más seguro cocinar el relleno por separado en vez de dentro del pavo.

Si usted desea rellenar el pavo, use un termómetro para carne para probar si el relleno está listo antes de sacar el pavo del horno. Cocine hasta que el centro del relleno dentro del pavo alcance por lo menos 165°F.

Si no tiene termómetro para carne, hornee el relleno en un molde para horno engrasado durante la última hora mientras el pavo se rostiza. Para obtener sabor y humedad extra, añada 1 o 2 cucharadas de jugos del pavo de la cacerola de rostizar.

Relleno tradicional – 6 porciones

3 tazas de cubitos de pan seco o cubitos para relleno
½ taza de cebolla picada
½ taza de apio o pimiento verde picados
½ cucharadita de salvia o sazónador para aves
½ cucharadita de 'rosemary' o perejil
1 taza de caldo de pollo o pavo o agua
1/3 de taza de margarina o mantequilla

Combine los cubitos de pan o de relleno, cebolla, apio y sazónadores en un tazón grande. Caliente el caldo o agua y la margarina o mantequilla en una cacerola hasta que la mantequilla se derrita.

Añada el líquido poco a poco a la mezcla del relleno, revolviendo suavemente. Añada solamente el líquido suficiente para humedecer. El relleno absorberá jugos del pavo, o usted puede añadir líquido escurrido del pavo para humedecer, mientras se cocina el relleno aparte.

Añada al relleno 1 o 2 cosas de lo siguiente para obtener un sabor extra:

- 1 taza de salchicha cocida o carne de res molida cocinada
- 1 taza de setas picadas
- ½ taza de pasitas
- 1 o 2 manzanas picadas
- ½ taza de nuez de Castilla (walnuts) o nuez encarcelada (pecans), picadas
- entrañas de pavo cocinadas y picadas

Cuando esté mezclado el relleno, póngalo espaciado dentro del pavo. Recuerde, no rellene el pavo si no tiene termómetro para carne para probar que ya está listo.

Ideas para sobrantes de pavo:

- Fría revolviendo pedazos de pavo cocinado con rebanadas de cebolla, pimienta verde y brócoli. Añada ¼ de taza de agua y 1 cucharada de salsa de soya. Caliente y sírvalo sobre el arroz.
- Envuelva rebanadas de pavo, queso, lechuga y tomate en una tortilla de harina para un sandwich envuelto (wrap) de pavo.
- Mezcle pedazos de pavo cocinado con frijoles negros enlatados y escurridos, ½ taza de maíz dulce, 1 taza de vegetales crudos picados y su aderezo italiano favorito. Sírvalo sobre lechuga o mézclelo con macarrón cocido, frío o arroz para una ensalada sabrosa.
- Saltee cebolla, pimienta dulce, y champiñones si lo desea, en un poco de aceite vegetal. Añada una lata o frasco de su salsa favorita para espagueti. Revuelva pedazos de pavo. Calientelo y sírvalo sobre pasta cocida. Póngale encima queso rallado.
- Saltee cebolla, ajo y pimientos en un poco de aceite. Revuelva 1 cucharadita de comino

molido, orégano, polvo de chile y una pizca de chile picoso. Añada frijoles blancos enlatados y escurridos, pedazos de pavo y suficiente caldo de pavo o pollo para cubrirlo. Hágalo hervir, baje el calor y cocine por ½ hora. Justo antes de servirse revuélvale queso Monterey Jack o cheddar rallados. Calientelo hasta que se derritan los quesos. Sírvalo con pan de maíz y ensalada.

Para mayor información, contacte:

La Línea de Información Sobre Carnes y Aves:

- 1-800-535-4555 (llamada gratis en todo el país)
- 1 – 800 – 256 – 7072 para personas con dificultad para oír (TTY)

Página Web de FSIS: www.fsis.usda.gov



Materials developed for University of Connecticut Family Nutrition Program with funding from USDA Food and Nutrition Service.



Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Kirklyn M. Kerr, Director, Cooperative Extension System, University of Connecticut, Storrs. An equal opportunity employer and program provider. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326W, Whitten Building, Stop Code 9410, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DD 20250-9410 or call (202)720-5964.