UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

PAVO, ASADO, CONGELADO

Fecha: Julio 2012 Código: 100125

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los pavos asados están hechos de pechuga, muslos, y piel de pavo clasificado Grado A por USDA, con sal y agua agregada. Vienen congelados y listos para ser cocinados.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los pavos asados vienen envasados congelados en recipientes de 32-48 libras. Una libra de pavo congelado proporcionará 3 ½ porciones (porciones de 3 onzas aproximadamente) de pavo cocido.

ALMACENAMIENTO

- Mantenga el pavo congelado a 0°F hasta que esté listo para ser usado.
- Después de ser calentado, almacene el restante de pavo en un recipiente que no sea metálico y refrigérelo.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance. htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para descongelar el pavo en el refrigerador, coloque el pavo envuelto, en un plato o en un recipiente en el estante más bajo y así poder recoger cualquier goteo o jugo. Descongélelo durante la noche o por lo menos de 10 a 12 horas.
- NO descongele el pavo a temperatura ambiente.
- Si va a comer el pavo caliente, caliéntelo inmediatamente después de haberlo descongelado; el pavo debe ser calentado a una temperatura interna de 165°F, medido con termómetro. El pavo cocido puede estar aún de color rosa a pesar de que esté bien cocido.
- Para calentar: Retire el envoltorio. Coloque el pavo en una bandeja. Si está congelado, áselo durante 3 ½ a 4 horas a 325°F. Si ha sido descongelado, áselo durante 1 a 1 ½ horas a 325°F.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los pavos asados pueden ser cocinados congelados o después de que hayan sido descongelados.
- Los pavos asados pueden ser asados u horneados en el horno o guisados (cocinados a fuego lento, parcialmente cubiertos por líquido).
- Pruebe cortar los pavos asados y usar la carne en sopas, cazuelas y sándwiches.
- Sirva los pavos asados con verduras al vapor o ensalada y papas o arroz para hacer una comida completa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 3 onzas (85g) de pavo asado cocido

Cantidad Por Porción

Calorías 144 Calorías de Grasa 40

	% de Valor Diario*
Grasa Total 4g	**7%**
Grasa Saturada 1.4g	**7%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 65mg	**22%**
Sodio 60mg	**2%**
Total de Carbohidratos 0g	**0%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcar 0g	
Proteína 25g	

Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	2%	Hierro	8%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 3 onzas de pavo asado cocido cuenta como 3 onzas en el Grupo de Proteína de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000- calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 ½ onzas. Una porción de carne es alrededor de 3 onzas.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Manténgalo congelado hasta que esté listo para ser utilizado; siga las indicaciones que figuran en el segmento preparación/cocción.
- Lave las superficies de trabajo (incluyendo las tablas para cortar), los utensilios y las manos después de tocar carne o aves de corral crudas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.commodityfoods.usda.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

PAVO ASADO Y SOPA DE ARROZ

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza pavo asado descongelado, picado
- 4 tallos apio, picados
- 4 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 1 cebolla, picada
- 1 cubo caldo de pollo
- 1 cucharadita pimienta negra
- 4 tazas agua
- 1 cucharada margarina
- 1 taza arroz, sin cocer
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) judías verdes bajas en sodio, escurridas

Preparación

1. En una olla grande a fuego alto, agregue el pavo asado, apio, zanahorias, cebolla, el cubo de caldo, pimienta negra, y 4 tazas de agua. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
2. Cocine el arroz según las indicaciones del paquete.
3. Añada el arroz cocido y las judías verdes a la sopa y revuelva. Cocine por 5 minutos más.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Pavo Asado y Sopa de Arroz							
Calorías	150	**Colesterol**	10mg	**Azúcar**	3g	**Vitamina C**	5mg
Calorías de Grasa	30	**Sodio**	271mg	**Proteína**	7g	**Calcio**	50mg
Grasa Total	3g	**Total de Carbohidratos**	26g	**Vitamina A**	281 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

PASTA CON PAVO Y GUISANTES

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 3 tazas macarrones (coditos de pasta), secos
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 1 taza pavo asado, picado
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) guisantes bajos en sodio, escurridos
- 2 cucharadas queso Parmesano

Preparación

1. Cocine los macarrones según las indicaciones del paquete.
2. En una sartén mediana, sofría las cebollas en el aceite hasta que suavicen. Agregue el pavo y los guisantes y cocine hasta que esté caliente, alrededor de 5 a 7 minutos.
3. Mezcle el pavo y guisantes con los macarrones cocidos y espolvoréelos con queso parmesano.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 ½ tazas) de Pasta con Pavo y Guisantes							
Calorías	260	**Colesterol**	13mg	**Azúcar**	4g	**Vitamina C**	5mg
Calorías de Grasa	40	**Sodio**	129mg	**Proteína**	13g	**Calcio**	50mg
Grasa Total	5g	**Total de Carbohidratos**	39g	**Vitamina A**	16 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	4g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"