

CACEROLA DE ARROZ CON PAVO

(Rinde 6 porciones)

2 tazas de arroz de grano largo cocido, blanco o integral	1½ tazas de queso Monterey Jack, rallado
2 tazas de pavo ya cocido, cortado en cubos	1/2 taza de apio picado
2 calabacines, de tamaño mediano, cortados en rodajas de ¼"	2 tomates de tamaño mediano, cortados
	Spray para cocinar

Salsa:

1 taza de crema agria	1/2 cucharadita de sal
1/3 taza de cebollas picadas	1/4 de cucharadita de orégano seco
	1/4 de cucharadita de pimienta negra

Prepare la salsa combinando la crema agria, la cebolla, la sal, el orégano y la pimienta. Mezcle bien el arroz, el pavo, los calabacines, la mitad del queso (3/4 taza), el apio y los tomates en un tazón de tamaño mediano. Rocíe ligeramente el spray para cocinar sobre una bandeja para hornear. Vierta la mezcla sobre esta bandeja. Esparza la salsa sobre la mezcla. Esparza el resto del queso y hornee a 350°F durante 30 minutos.

Alternativa: Utilice 2 tazas de cabezas de brócoli frescas o congeladas en lugar de los calabacines.

CONTENIDO NUTRITIVO POR PORCIÓN:

523 calorías; 27 g de proteína; 59 g de carbohidratos; 20 g de grasa; 76 mg de colesterol; 679 mg de sodio.

CHILE BLANCO DE PAVO

(Rinde 12 porciones de 1 taza)

1 cucharada de aceite de oliva	1 lata (4 oz) de chiles verdes picados
1 taza de cebolla picada	4 tazas de caldo de pavo o gallina (de bajo contenido de sodio)
1 taza de apio picado	1 cucharadita de comino molido
4 tazas de pechuga de pavo cocida y picada	
2 latas (15.5 oz) de frijoles blancos, escurridos	
2 latas (11 oz) de maíz blanco sin escurrir	

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y el apio. Cocine mientras revuelve de 2 a 3 minutos. Coloque la cebolla, el apio y los demás ingredientes en una cazuela grande (al menos de 4 cuartos). Mezcle bien. Tape y cocine de 15 a 20 minutos a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que la mezcla esté totalmente caliente.

Método de cocción alterno: Coloque todos los ingredientes en una cazuela de barro (crock pot) y cocine a fuego bajo aproximadamente de 6 a 8 horas.

CONTENIDO NUTRITIVO POR PORCIÓN:

259 calorías; 21 g de proteína; 29 g de carbohidratos; 6 g de grasa; 2 g de grasa saturada; 37 mg de colesterol; 263 mg de sodio.

SÁNDWICH DE PAVO A LA BARBACOA

(Rinde 4 porciones)

2 tazas de pavo ya cocido, picado	1 cucharada de cebolla seca picada
1/2 taza de catsup (salsa de tomate)	2 cucharadas de azúcar morena
2 cucharadas de salsa Worcestershire	1/4 de cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de mostaza	1/4 de cucharadita de pimienta rojo
1/4 de cucharadita de chile en polvo	4 panecillos para hamburguesas
1/2 taza de salsa de tomate	

Combine todos los ingredientes menos los panecillos en una salsera y hágalos hervir. Reduzca el fuego y deje que la mezcla se cocine a fuego lento hasta que esté completamente caliente. Sirva la mezcla sobre los panecillos para hamburguesas ya tostados.

Alternativa: Para bajar el contenido de sodio, use salsa catsup (salsa de tomate) "sin sal".

Método de cocción alterno: En un tazón de tamaño mediano, combine todos los ingredientes menos los panecillos. Vierta el contenido en una bandeja segura para usar en horno microondas. Cubra con una tapa o con papel encerado. Cocine de 3 a 4 minutos a temperatura alta en el horno microondas hasta que la preparación se haya calentado por completo. Sirva la mezcla sobre los panecillos para hamburguesas ya tostados.

CONTENIDO NUTRITIVO POR PORCIÓN:

300 calorías; 26 g de proteína; 41 g de carbohidratos; 4.5 g de grasa; 50 mg de colesterol; 900 mg de sodio.

MEDIALUNAS DE PAVO

(Rinde 4 porciones)

8 onzas de queso crema, blando	1 cucharada de cebollas verdes, picadas
2 cucharadas de mantequilla o margarina, blanda	2/3 taza de champiñones picados
1/8 de cucharadita de pimienta	1 lata (8 oz) de bollos bara medialunas (crescent rolls)
2 tazas de pavo cocido, cortado en cubos	

Mescle bien el queso, la mantequilla o margarina blanda y la pimienta. Incorpore el pavo, las cebollas y los champiñones. Separe la masa de los bollos para medialunas formando cuatro rectángulos. Divida la mezcla de pavo uniformemente en los cuatro rectángulos. Vierta la mezcla (aproximadamente 1/2 taza) en cada rectángulo y doble éste sobre la mezcla. Coloque sobre una bandeja para hornear y cocine en el horno de 18 a 20 minutos a 400°F, hasta que la masa se haya dorado.

CONTENIDO NUTRITIVO POR PORCIÓN:

340 calorías; 15 g de proteína; 16 g de carbohidratos; 23 g de grasa; 75 mg de colesterol; 330 mg de sodio.

Distribuido por:

Departamento de Agricultura de Nebraska División de Pollos y Huevos
P.O. Box 830908, Lincoln, NE 68583-0908 • 402-472-2051
www.nebraskapoultry.org • www.eatturkey.com



Cómo Se Trincha Un Pavo Entero

PAVO
la proteína perfecta

Consejos para trincar un pavo

Nunca debe trincarse un pavo asado inmediatamente después de retirarlo del horno o la parrilla. Déjelo reposar aproximadamente 20 minutos para que los jugos se asienten y vuelvan a distribuirse por toda la carne. La carne resultará muy tierna y sabrosa y, además, será más fácil trincarla. Use siempre un cuchillo bien afilado para trincar.

Existen dos métodos básicos de trinchado - el “método tradicional”, que a menudo se usa al trincar sobre la mesa, o el “método de cocina”, que es mucho más sencillo y práctico y que se lleva a cabo en la privacidad que ofrece su propia cocina. La carne oscura se trincha de igual manera en los dos métodos.

Consejos para la seguridad de los alimentos:

• Lávese las manos y lave los utensilios y tablas para cortar con agua jabonosa caliente antes y después de manipular el pavo.

• Deshuese el pavo asado y refrigere o congele todos los sobrantes en recipientes poco profundos dentro de las dos horas después de cocinarlo.

• Use los sobrantes del pavo y el relleno dentro de 3 a 4 días y la salsa de carne dentro de 1 a 2 días. El pavo ya cocido puede conservarse en el congelador de 3 a 4 meses.

• Vuelva a calentar bien los alimentos a una temperatura de 165°F o hasa que estén bien calientes y humeantes, y hierva la salsa hecha de la carne asada antes de servirla.

Cómo trincar la carne oscura: Método tradicional o método de cocina

- 1 Retire la pierna y el muslo separándolos del cuerpo y libérelos cortando la articulación que une el muslo con el cuerpo.



- 2 Coloque la pierna y el muslo sobre una superficie para cortar y corte la articulación que une la pierna al muslo para separarlos.



- 3 Para rebanar la carne del muslo, sostenga éste con firmeza usando un tenedor y luego corte rodajas parejas y paralelas al hueso.



- 4 Incline la pierna para encontrar un ángulo conveniente y rebane hacia abajo, deslizando el cuchillo hacia la superficie de corte. Asegúrese de retirar cuidadosamente los tendones duros.



Cómo trincar la carne blanca: Método tradicional

- 1 Sostenga la pechuga del pavo con firmeza, usando un tenedor. Coloque el cuchillo en forma paralela y lo más cerca posible del ala. Haga un corte de base profundo hacia las costillas.



- 2 Rebane la pechuga trinchando hacia abajo, terminando en el corte de base. Trate de cortar rebanadas finas y parejas.



Cómo trincar la carne blanca: Método de cocina

- 1 Sostenga la pechuga con firmeza, usando un tenedor. Trinche cada lóbulo, separándolo de las costillas con un corte a lo largo del esternón y el costillar.



- 2 Extienda el lóbulo en forma plana sobre la superficie de corte. Trínchelo formando rodajas finas y parejas y contra la fibra de la carne.

