



## Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

### Datos sobre el pavo

No llama la atención que en el mes de noviembre se coma más pavo que en ningún otro mes. Lo que sí llama la atención son algunos de los datos menos conocidos sobre el pavo y cómo descongelarlo correctamente. Comencemos con los tipos de pavo más comunes.

**¿Macho o hembra?** Posiblemente haya escuchado que el pavo macho es más sabroso y más tierno que el pavo hembra. Lo cierto es que, si bien el pavo macho es más grande (puede llegar a pesar hasta 24 libras en comparación con el pavo hembra, que suele pesar entre 8 y 18 libras), no debiera haber diferencias en el sabor ni la ternura.

**¿Para freír/asar?** Estos son los pavos más jóvenes y de carne más tierna; pesan en promedio de 5 a 9 libras y son una excelente opción para familias pequeñas.

**¿Libres?** Cuando vea un pavo etiquetado como "libre", "ecológico" o "sin enjaular", significa que el productor ha demostrado ante el organismo de seguridad alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), el Food Safety and Inspection Service (Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria), que las aves se crían con acceso al aire libre.

**¿Qué significa un pavo joven?** Según las reglamentaciones actuales, los pavos son jóvenes si tienen menos de 8 meses.

**¿Qué son los pavos marinados?** Si se usa una solución que contiene mantequilla u otra materia grasa comestible, caldo, saborizadores u otras sustancias aprobadas para inyectarla en el pavo o para marinar el pavo en ella, el pavo debe estar etiquetado como "marinado".

#### Beneficios nutricionales

El pavo es un alimento con bajo contenido de grasa y alto contenido de proteína. A decir verdad, el pavo tiene más proteína que el pollo o la carne de res. Más del 70 % de la carne de pavo es carne blanca, que tiene menos calorías y menos grasas que la carne oscura. El pavo también es una fuente relativamente más económica de hierro, zinc, fósforo, potasio y vitamina del complejo B.

#### Descongelar

El USDA recomienda tres formas de descongelar un pavo: dejarlo en el refrigerador (calcular 1 día por cada 4 a 5 libras de pavo), en agua fría (sumergir el pavo sin sacarlo del envoltorio cerrado al vacío o en una bolsa hermética, e ir cambiando el agua cada 30 minutos) o en el microondas (cocine el pavo inmediatamente después de descongelarlo en el microondas para evitar guardar comida parcialmente cocida).

Un pavo nunca debe descongelarse dejándolo en la encimera de la cocina.



El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M Agrilife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.



## Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

### Eventos locales

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.



## Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

### Receta del mes

Adaptado de <https://whatscooking.fns.usda.gov/>

#### Pasta con pavo y chícharos (8 porciones)

Si se está preguntando cómo usar el pavo que quedó del Día de Acción de Gracias y ama las pastas, le mostramos otra forma de aprovechar las sobras. Pruebe con este plato principal que incluye pasta, pavo y chícharos.

#### Ingredientes

- 3 tazas de macarrones secos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 taza de pavo cocido picado
- 1 lata (15 onzas) de chícharos con bajo contenido de sodio escurridos
- 2 cucharadas de queso parmesano



#### Instrucciones

1. Cocine los macarrones siguiendo las instrucciones del paquete.
2. En una sartén mediana, saltee la cebolla en aceite hasta que esté blanda. Agregue el pavo y los chícharos y cocine hasta que esté caliente; de 5 a 7 minutos aproximadamente.
3. Sacuda la sartén para mezclar el pavo y los chícharos con los macarrones cocidos y eche queso parmesano por encima.

Los chícharos pueden reemplazarse por otros vegetales y los macarrones, por otro tipo de pasta.

**Nutrientes por porción:** 260 calorías, 5 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 13 g de proteínas, 39 g de carbohidratos, 4 g de fibra alimentaria, 4 g de azúcares totales y 129 mg de sodio

**Costo total:** \$\$\$\$

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.