



Sugerencias para la preparación de pavo

Siga estas sugerencias para tener una celebración de días de fiesta de gracias saludable.

Preparación Sana

Las bacterias en el pavo crudo puede contaminar las manos, los utensilios de cocina, y las áreas de mostrador en la cocina donde prepara el pavo. Si estas áreas o objetos no son limpiados completamente antes de trabajar con otras comidas, las bacterias de el pavo crudo pueden ser transferidas a otras comidas. Después de preparar el pavo crudo, siempre laves las manos, los utensillos, y los mostradores inmediatamente.

Como descongelar un pavo

Usted puede descongelar el pavo en el refrigerador. Permita aproximadamente 24 horas por cinco libras de pavo. (Eso significa que un pavo de 20 libras congelado para el día de Acción de gracias tiene que comenzar descongelarlo el domingo anterior

Puede tener un pavo descongelado por 1-2 días después.

Si usted se olvida de descongelar el pavo a tiempo, no se preocupe; sumerge simplemente el pavo entero en la agua fría (utilizando una bolsa de plástico es recomendada), cambiando el agua cada 30 minutos. Esto tomará generalmente 30 minutos que deshielan tiempo para cada libra de pavo congelado.

Es más seguro cocinar relleno separadamente.

Sobras del los días de fiesta

Es también importante comer sus sobras a tiempo.

Sobras de pavo, relleno, y otros platos cocinados sólo permanecerán seguro para comer en el refrigerador durante 3-4 días, así que usted querer congele porciones que usted no se valla comer a tiempo. La gravy dura sólo 1-2 días en el refrigerador pero también puede ser congelada y puede ser disfrutada de en una fecha posterior.

En el congelador sobras de pavo permanecen buenas para comer por 4 meses y el gravy por 1 mes.

Consejos Saludables

¡Sea físicamente activo! La mejor manera de compensar es comer más que en otros tiempos es de ser activo. Comience una nueva tradición de ser físicamente activo. Las ideas incluyen tomando una caminata con la familia enterar o jugar futbol con sus niños, con los nietos, o con los niños de vecindario

Tenga botanas saludables en la mesa mientras usted cocina – o espera – hasta que la comida este lista. Trate servir vegetales crudos con una salsa o dip bajo en grasa.

Coma porciones más pequeñas. Porque comidas altas de carbohidratos están abundantes en la mayoría de las mesas en los días de fiesta. Mire sus tamaños de porciones.

<http://www.cdc.gov/>

<http://www.mealsmatter.org/>

<http://www.diabetes.org>