



## PAVO, PECHUGA, COCIDA, ESTILO DELI (en rodajas), CONGELADA

Fecha: Noviembre 2012 Código: 110245

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las pechugas de pavo estilo deli están hechas de pavos jóvenes listos para cocinarse, no contienen más del 10% de aditivos, que incluye agua, sal, azúcar, aglutinantes y fosfatos. Las pechugas de pavo están envueltas individualmente y empacadas al vacío en bolsas reductoras de oxígeno y resistentes a la humedad.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las pechugas de pavo se empacan congeladas en paquetes de 3.25 libras. Una libra de pavo congelado proporciona alrededor de 8 porciones (porciones de alrededor de 2 onzas) de pechuga de pavo estilo deli.

### 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 refrigérela.
- 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 la pechuga de pavo en el refrigerador, coloque el pavo sin envoltura en un plato o en un recipiente.
- NO lo vuelva a congelar después de haberlo descongelado o calentado.

### USOS Y SUGERENCIAS

- Dado que la pechuga de pavo está completamente cocida, es seguro consumirla sin cocinar más.
- Utilice las rodajas de pechuga de pavo en sándwiches fríos o calientes, o córtelas y colóquelas sobre ensaladas o sopas.
- Utilice las pechugas de pavo cortadas o picadas en omeletes, cazuelas, o sobre pizzas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 2 onzas de pechuga de pavo cuentan como 2 onzas en el Grupo de Proteínas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 ½ onzas. Una porción 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.
- NO descongele la pechuga de pavo sobre los mostradores o a temperatura ambiente.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 2 onzas (57g) de pechuga de pavo cocida

Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b>	97
<b>Calorías de Grasa</b>	25
<b>% de Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 2.8g	<b>4.3%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 43mg	<b>14%</b>
<b>Sodio</b> 40mg	<b>2%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 0g	<b>0%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcar 0g	
<b>Proteína</b> 17g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Calcio	1%
Hierro	4%

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

## CAZUELA DE ARROZ CON PAVO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 ½ a 3 tazas arroz cocido
- ½ taza cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas pechuga de pavo, picadas
- 1 lata caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza leche en polvo descremada, preparada
- ½ taza harina para todo uso
- 2 cucharadas mantequilla de untar ligera
- ½ taza queso cheddar reducido en grasa, rallado
- ¼ cup hojuelas de maíz, trituradas para la cobertura

### Preparación

1. En una bandeja para hornear poco profunda combine el arroz cocido, cebolla picada, y ajo.
2. Cubra la mezcla de arroz con pavo picado.
3. Mezcle el caldo con leche, harina, la mantequilla de untar ligera. Vierta sobre el pavo.
4. Espolvoree el queso y hojuelas de maíz triturado por encima. Hornee a 350°F durante 30 minutos.

#### Información Nutricional para 1 porción de Cazuela de Arroz con Pavo

<b>Calorías</b>	267	<b>Colesterol</b>	38mg	<b>Azúcar</b>	4g	<b>Vitamina C</b>	2mg
<b>Calorías de Grasa</b>	45	<b>Sodio</b>	141mg	<b>Proteína</b>	21g	<b>Calcio</b>	118mg
<b>Grasa Total</b>	5g	<b>Total de Carbohidratos</b>	33g	<b>Vitamina A</b>	97 ER	<b>Hierro</b>	3mg
<b>Grasa Saturada</b>	1.6g	<b>Fibra Dietética</b>	1g				

*Receta adaptada del "cooks.com"*

## PASTEL DE PAVO DE SHEPARD

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 cebollas, cortadas en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 4 tazas pechuga de pavo, picada (o pollo)
- ¼ taza harina de trigo integral
- 2 tazas caldo de pollo reducido en sodio
- 2 tazas zanahorias bajas en sodio, enlatadas y escurridas
- 2 tazas tomates bajos en sodio, enlatados y cortados en rodajas
- ½ cucharadita romero seco (si desea)
- 6 papas, horneadas, peladas y machacadas

### Preparación

1. En una sartén grande, a fuego medio, cocine la cebolla y el ajo en una cucharada de aceite durante 5 minutos.
2. Añada el pavo. Espolvoree con la harina y revuelva para mezclar.
3. Añada el caldo de pollo, las zanahorias y los tomates. Si utiliza romero, añádalo aquí también. Cocine a fuego medio hasta que espese.
4. Engrase una cacerola para hornear con el aceite restante y viértale la mezcla.
5. Esparza las papas por encima. Hornéelas en el horno a 375°F de 20 a 30 minutos, o hasta que se dore.

#### Información Nutricional para 1 porción de Pastel de Pavo de Shepard

<b>Calorías</b>	447	<b>Colesterol</b>	93mg	<b>Azúcar</b>	6g	<b>Vitamina C</b>	23mg
<b>Calorías de Grasa</b>	135	<b>Sodio</b>	358mg	<b>Proteína</b>	38g	<b>Calcio</b>	101mg
<b>Grasa Total</b>	15g	<b>Total de Carbohidratos</b>	26g	<b>Vitamina A</b>	602 ER	<b>Hierro</b>	5mg
<b>Grasa Saturada</b>	1g	<b>Fibra Dietética</b>	3g				

*Receta adaptada del "American Diabetes Association Holiday Cookbook"*