



NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Vamos a Comprar Aves (pollo, guajolote, etc.)

Querida Ama de Casa,

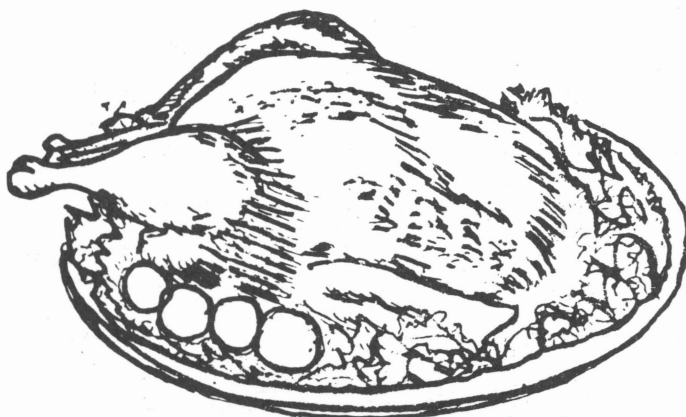
Las aves, así como pollo y guajolote, son favoritas para la temporada de días de fiesta o para cualquier tiempo del año. Es una buena fuente de proteína. La proteína es necesaria para el crecimiento y reparo de los tejidos del cuerpo. Construye músculos, lo que es importante para niños y niñas en crecimiento.

Las aves es una comida del grupo de la carne. Usualmente es una de las comidas menos cara en el grupo de la carne.

Pruebe el menú indicado abajo. Tiene comidas de los 4 grupos básicos: Leche, Carne, Frutas y Vegetales y Pan y Cereal.

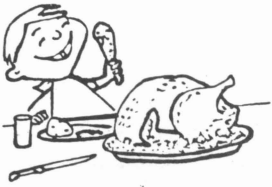
Atentamente,

Nombre y título



MENU DE FIESTA

Guajolote al Horno
Chícharos (English Peas) Camotes
Ensalada de Naranja y Toronja
Panecillos Calientes
Pastel de Salsa de Manzana
Té Café



¿CUANTO DEBE COMPRAR DE AVES?

- Compre por lo menos una porción para cada persona. Pero los niños en crecimiento y la gente de trabajo duro puede disfrutar de más de una porción.
- Compre una libra de guajolote o pollo entero para freir o asar para recibir 2 1/4 porciones.
- Compre una libra de asado de guajolote deshuesado o pechugas de pollo para 3 1/4 porciones.
- Compre una libra de pollo para hacer caldo, pechuga de guajolote o caderas (thighs) o piernas enteras (whole legs) para 2 1/4 porciones.
- Compre 1 libra de piernas (drumsticks) de pollo para 2 3/4 porciones.
- Compre 4 alas de pollo para 1 1/2 porciones.

MAS INFORMACION . . .

Listo para Cocinar
Peso al Comprar

Tiempo Aproximado de Asar
para Guajolote Relleno Crudo

6 a 8 libras.....	de	3 a 3 1/2 horas
8 a 12 libras.....	de	3 1/2 a 4 1/2 horas
12 a 16 libras.....	de	4 1/2 a 5 1/2 horas
16 a 20 libras.....	de	5 1/2 a 6 1/2 horas
20 a 24 libras.....	de	6 1/2 a 7 horas



Aves completamente cocinados en una horneada.

Hornee a fuego lento o medio, de 325°F. a 350°F.

Descongele las aves en el refrigerador

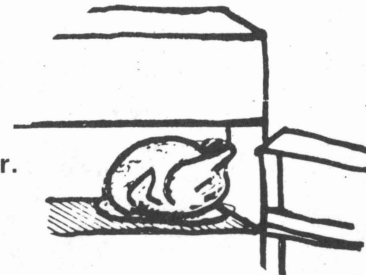
Deje el plástico original cubriendo al guajolote.

Ponga el guajolote en una bandeja y póngalo en el refrigerador. Descongélalo hasta que se pueda sacar los menudillos fácilmente.

Tiempo: 24 horas por cada 6 libras de guajolote.

Un guajolote que pesa 18 libras tomará unos 3 días para descongelarse en el refrigerador.

Guarde el guajolote cocinado en el refrigerador. Uselo en uno o dos días.



Esta publicación fue preparada por Frances L. Reasonover, especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M.