



Pavo molido

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- El pavo se puede usar como sustituto de otras carnes molidas en cualquier receta.
- Cocine el pavo molido como cocinaría la carne vacuna o dorándolo en una sartén.
- Use fuego bajo a medio cuando lo cocine sobre una hornalla para evitar que la carne se seque o se queme. Siempre cocine el pavo molido hasta una temperatura interna de 165°F.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Para asegurarse de estar seleccionando pavo molido saludable, debe ser 85% magro o más.
- Siempre refrigere el pavo molido. En general dura 1-2 días en el refrigerador, o 3-4 meses si se congela.

1 DATOS NUTRICIONALES

- El pavo molido es una gran fuente de proteína magra, lo que significa que tiene muy poca grasa saturada. Esto hace que sea una opción mucho más saludable que la carne vacuna molida.

Go!

Escanee el código QR para saber más.



El USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Para más información sobre SNAP y cómo solicitarlo, llame al 832-369-9390.