



RECETA DE LA SEMANA



Esta receta de pavo en salmuera con pera y tomillo asegurará alegría en la mesa durante la temporada navideña. Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de los comestibles Grocery Grab N Go y Long Beach Food Pantry Delivery de esta semana, esta comida es un regalo para el paladar y la buena salud.

VACACIONES CHEER TURQUÍA

Datos nutricionales:

Esta receta es rica en proteínas magras, fibra, vitamina C y vitaminas del complejo B, nutrientes esenciales, vitaminas, fósforo, selenio, calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, cobre, antioxidantes, fitonutrientes, prebióticos, magnesio y folato. Todo ello ayuda a la digestión, la salud del corazón y de los huesos; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; aumenta la inmunidad y los niveles de energía; y protege contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (4 porciones):

8 tazas de néctar/jugo de pera	1 pavo entero fresco (de 12 a 14 libras) (desmenuzado)
1 manojo pequeño de tomillo fresco, dividido	1 bolsa para horno tamaño pavo
4 ramitas grandes de salvia fresca	8 tazas de hielo
3 hojas de laurel frescas	3 cebollas dulces, cortadas en gajos
3/4 taza de sal	2 personas, en cuartos
1/2 taza de miel o azúcar moreno	2 cucharadas de mantequilla, derretida
2 cucharadas de granos de pimienta negra triturados	Sal y pimienta al gusto (1 cucharadita cada una)
6 dientes de ajo machacados	3 tazas de caldo de pollo

Instrucciones:

1. Combine el néctar de pera, la salvia, las hojas de laurel, la sal, la miel, la pimienta triturada, el ajo y ½ tomillo en una cacerola grande; deje hervir, revolviendo con frecuencia, durante 5 minutos. Dejar enfriar por completo.
2. Coloque el pavo dentro de una bolsa para horno y colóquelo en una olla grande. Agregue la mezcla de peras y hielo a la bolsa para horno y ciérrela. Enfriar en el frigorífico de 18 a 24 horas, volteando de vez en cuando.
3. Precaliente el horno a 325°F. Retire el pavo de las bolsas, deseche la salmuera y escurra bien. Coloque las cebollas y la mitad restante de las ramitas de tomillo en una fuente para hornear grande. Coloque el pavo, con la pechuga hacia arriba, en una fuente para hornear ligeramente engrasada. Coloque las peras dentro de la cavidad. Ate los extremos de las patas con hilo de cocina y meta las puntas de las alas hacia abajo. Unte el pavo entero con mantequilla derretida y espolvoree con sal y pimienta. Vierta el caldo en una fuente para hornear.
4. Ase durante 3 a 4 horas, o hasta que un termómetro para carne insertado en la parte más gruesa del muslo registre 165 °F, rociando cada 30 minutos con el jugo de la sartén. Proteja con papel de aluminio para evitar que se dore excesivamente en algunas zonas, si es necesario. Retirar del horno y dejar reposar 30 minutos.
5. Transfiera el pavo a una fuente para servir. Vierta la grasa reservada a través de un colador en un tazón para igualar 1 ½ Tazas. Use líquido para preparar salsa según las instrucciones del paquete y agregue la grasa.

¡Come Y Disfruta!

Receta adaptada de www.countryliving.com

(562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832