HOLIDAY FOOD SAFETY



Never defrost any meat, poultry, or seafood at room temperature.
As soon as the food begins to thaw, bacteria on or inside of it can grow quickly.
Here are some tips on thawing and preparing your turkey or chicken safely this holiday season.

Turkey can be thawed in the refrigerator which is the safest and will result in the best finished product. Leave the bird in the original packaging and place in a shallow pan and allow refrigerator thawing time at a rate of 4 to 5 pounds per 24 hours. The turkey will take about 30 minutes per pound to thaw. Cook the turkey immediately after it is thawed. Do not refreeze.

To thaw in cold water, keep turkey in the original packaging, place in a clean and sanitized sink or pan and submerge in cold water. Change the cold water every 30 minutes. Turkey should be cooked immediately after thawing, not refrigerated.

Stuffing adds great flavor to a turkey but it can also be a breeding ground for pathogens if it is not prepared carefully. Stuff the turkey loosely using about ¾ cup of stuffing per pound, then cook it immediately at no lower than 325°F. All stuffing and dressing recipes must be cooked to a minimum temperature of 165°F. Allow the cooked turkey to rest at least 20 minutes then transfer stuffing to a casserole dish for serving.

Use a food thermometer to check the internal temperature of the turkey. Once the thermometer registers a minimum internal temperature of 165°F, it is ready. Once cooked to temperature, let it stand for at least 15-20 minutes before carving, then serve and enjoy!

COOKING TIMES FOR AN UNSTUFFED TURKEY
(AT 325°F OVEN TEMPERATURE)

8 to 12 pounds	2-3/4 to 3 hours
12 to 14 pounds	3 to 3-3/4 hours
14 to 18 pounds	3-3/4 to 4-1/4 hours
18 to 20 pounds	4-1/4 to 4-1/2 hours
20 to 24 pounds	4-1/2 to 5 hours

COOKING TIMES FOR A STUFFED TURKEY
(AT 325°F OVEN TEMPERATURE)

8 to 12 pounds	3 to 3-1/2 hours
12 to 14 pounds	3-1/2 to 4 hours
14 to 18 pounds	4 to 4-1/4 hours
18 to 20 pounds	4-1/4 to 4-3/4 hours
20 to 24 pounds	4-1/2 to 5-1/4 hours

200 Clearbrook Road, Elmsford, NY 10523 | 914.923.1100 | FeedingWestchester.org

SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE LAS FESTIVIDADES



Nunca descongele carnes, aves o pescados y mariscos a temperatura ambiente. Tan pronto como los alimentos empiezan a descongelarse, las bacterias presentes en su interior o en su superficie pueden proliferar rápidamente. Estos son algunos consejos para descongelar y preparar su pavo o pollo de forma segura durante estas festividades.

El pavo puede descongelarse en la nevera, que es lo más seguro y ofrecerá el mejor resultado final. Deje el ave en el empaque original, colóquela en una fuente para horno poco profunda y deje que se descongele en la nevera a un ritmo de 4 a 5 libras cada 24 horas. El pavo tardará en descongelarse unos 30 minutos por libra. Cocine el pavo inmediatamente después de descongelarlo. No vuelva a congelarlo.

Para descongelar en agua fría, mantenga el pavo en el empaque original, colóquelo en un fregadero limpio y desinfectado o en una fuente para horno y sumérjalo en agua fría. Cambie el agua fría cada 30 minutos. El pavo debe cocinarse inmediatamente después de descongelarlo, no lo refrigere.

El relleno le aporta un gran sabor al pavo, pero también puede ser un caldo de cultivo para patógenos si no se prepara con cuidado. Rellene el pavo sin apretar usando aproximadamente ¾ de taza de relleno por libra, luego cocínelo inmediatamente a una temperatura no menor de 325 °F. Todas las recetas de relleno deben cocinarse a una temperatura de al menos 165 °F. Deje reposar el pavo ya cocinado por al menos 20 minutos y luego ponga el relleno en una cacerola para servirlo.

Use un termómetro para alimentos para comprobar la temperatura interna del pavo. Cuando el termómetro registre una temperatura interna mínima de 165 °F, estará listo. Una vez cocido a la temperatura adecuada, déjelo reposar durante al menos 15 o 20 minutos antes de cortarlo. Luego sírvalo y disfrútelo.

TIEMPOS DE COCCIÓN PARA UN PAVO SIN RELLENO

(CON EL HORNO A UNA TEMPERATURA DE 325 °F)

8 to 12 libras	2-3/4 to 3 horas
12 to 14 libras	3 to 3-3/4 horas
14 to 18 libras	3-3/4 to 4-1/4 horas
18 to 20 libras	4-1/4 to 4-1/2 horas
20 to 24 libras	4-1/2 to 5 horas

TIEMPOS DE COCCIÓN PARA UN PAVO CON RELLENO

(CON EL HORNO A UNA TEMPERATURA DE 325 °F)

8 to 12 libras	3 to 3-1/2 horas
12 to 14 libras	3-1/2 to 4 horas
14 to 18 libras	4 to 4-1/4 horas
18 to 20 libras	4-1/4 to 4-3/4 horas
20 to 24 libras	4-1/2 to 5-1/4 horas

200 Clearbrook Road, Elmsford, NY 10523 | 914.923.1100 | FeedingWestchester.org