



November 2012

Supplement

Safe Stuffing

Here are some food safety tips to keep your stuffing safe:

Cooking tips

- Do not prepare stuffing ahead.
- Mix wet and dry ingredients right before cooking.
- It is best to not stuff the turkey. Cook your stuffing separately.

If you choose to stuff and cook your turkey:

- Make sure the stuffing also reaches 165°F.
- If necessary, remove stuffing from the turkey and continue cooking until it reaches 165°F.

Cooling and storage tips

- Cool stuffing in a shallow container and refrigerate.
- Stuffing should be refrigerated within 2 hours.
- Eat refrigerated stuffing within 2-3 days.
- Always reheat stuffing to 165°F before eating.

Source:

www.fsis.usda.gov/factsheets/stuffing_and_food_safety/index.asp#1

Thanksgiving Food Safety

Thanksgiving is a time for family and friends to get together and enjoy good food and each other's company. It's also a time when many kitchens are crowded with beginner chefs that may not think about food safety. Whether you just started cooking or have been cooking for years, follow these tips to keep your holiday meals food safe.

Preparing to Cook

- Wash hands, counters, cutting boards and utensils often.
- Use different cutting boards for raw meat and produce.
- Have different spoons for stirring, tasting and serving.

Best Practices for Your Turkey

- Thaw turkey in the refrigerator, microwave or in cold water that is changed every 30 minutes. Never thaw meat on the counter or in warm water.
- Use a meat thermometer to be sure your turkey is fully cooked. Check at the inner thigh and look for a temperature of at least 165°F.
- Ham or pork should be cooked to at least 160°F.

Keep the Side Dishes Safe

- If you stuff your turkey, make sure the stuffing also reaches 165°F before serving, or consider cooking separately.
- Bring gravy to a boil before serving, every time it's served.

A Word About Leftovers

- Remember that all leftovers need to be in the refrigerator within two hours. The sooner, the better!
- Eat holiday leftovers within 3-4 days.

Sources: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6378> and <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6380>



Noviembre 2012

Boletín

Un relleno seguro

He aquí varios consejos para mantener el relleno en buen estado:

Consejos sobre cocción

- No prepare el relleno con anticipación.
- Mezcle los ingredientes secos y húmedos justo antes de cocinarlos.
- Es mejor no rellenar el pavo. Cocine el relleno por separado.

Si decide rellenar y cocinar el pavo:

- Asegúrese que el relleno también alcance los 165° F.
- Si es necesario, retire el relleno del pavo y continúe cocinando hasta que alcance los 165° F.

Para enfriar y almacenar

- Enfríe el relleno en un recipiente poco profundo y refrigere.
- Refrigere el relleno dentro de dos horas de su preparación.
- Coma el relleno refrigerado dentro de 2-3 días.
- Siempre recaliente el relleno a 165 °F antes de comerlo.

Fuente:

www.fsis.usda.gov/factsheets/stuffing_and_food_safety/index.asp#1

Seguridad alimentaria para el Día de Acción de Gracias

El Día de Acción de Gracias es una fecha en que la familia y amistades se reúnan para disfrutar de una buena cena y compañía. Es también cuando las cocinas se llenan de cocineros principiantes que quizás no piensan en la seguridad de los alimentos. Ya sea que apenas haya empezado a cocinar o lleve muchos años haciéndolo, siga los siguientes consejos para mantener sus alimentos en buen estado:

Preparándose para cocinar

- Lave con frecuencia las manos, superficies donde prepara alimentos, tablas para cortar y utensilios.
- Use diferentes tablas para cortar carne cruda y frutas y verduras
- Tenga diferentes cucharas para revolver, probar y servir.

Lo que debe hacer con el pavo

- Descongele el pavo en el refrigerador, microondas o en agua fría que debe cambiarse cada 30 minutos. Nunca descongele la carne en el mostrador o mesa de la cocina o en agua tibia.
- Use un termómetro para carne para asegurarse de que el pavo esté completamente cocido. Revise la parte interna del muslo donde la temperatura debe alcanzar por lo menos los 165° F.
- El jamón y el puerco deben cocinarse a por lo menos 160° F.

Mantenga en buen estado los platillos de acompañamiento

- Si rellena el pavo, asegúrese también de que el relleno alcance los 165° F antes de servirlo, o considere cocinarlo aparte.
- Hierva la salsa del pavo (*gravy*) antes de servirlo y cada vez que lo sirva.

Una recomendación sobre las sobras

- Recuerde que las sobras necesitan estar en el refrigerador antes de que pasen más de dos horas después de su preparación. ¡Entre más pronto, mejor!
- Coma las sobras de las festividades en los próximos 3 a 4 días.

Fuentes: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6378> y <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6380>