

Pavo al Horno

INGREDIENTES:

- 12 lbs Pavo, sin vísceras, lavado muy bien por dentro y fuera.
- 2 Ramitas de Tomillo
- 2 Ramitas de Orégano
- 3 Ramitas de Perejil fresco
- 3 Cuch Aceite de oliva
- 2 Cuch Vino blanco seco
- 2 Cuch Páprika
- 3 Pequeñas naranjas, peladas y cortadas en trozos.
- 2 Cebollas, cortadas en trozos
- 1 Taza Caldo de pollo, sin grasa y bajo en sodio.
Pimienta fresca al gusto

PREPARACIÓN:

Precalente el horno a 325°F. Con los dedos levante la piel de la pechuga del pavo e introduzca el tomillo, orégano y perejil. Mezcle el aceite, el vino, páprika y la pimienta. Frote la superficie del pavo con esta mezcla. Coloque los trozos de naranja y cebolla dentro del pavo.

Coloque el pavo en un recipiente, con la pechuga hacia abajo. Vierta el caldo de pollo en el fondo de la pavera. Tape suavemente con aluminio. Hornee de 45-50 minutos por cada kilo bañando periódicamente con el caldo el pavo. A la mitad del tiempo, voltee el pavo dejando la pechuga hacia arriba. Durante los últimos 45 minutos de cocción, quite el aluminio. Deje horneando hasta que las piernas se muevan fácilmente y los jugos que escurren sean claros. Deje reposar 20 minutos para ayudar a que los jugos se fijen y facilitar hundirle el tenedor.

Porciones: 8

Porción = 5 oz de Pavo

Información Nutricional por Porción:

203 calorías, 9g carbohidratos, 28g proteínas, 6g grasa,
80 mg sodio, 172 mg colesterol, 2g fibra