



Departamento de Nutrição

Perguntas? Entre em contato conosco pelo telefone:

(617) 427-5200 ou por e-mail a nutrition@gbfb.org

Recomendações de Segurança para os Alimentos do Dia de Ação de Graças

Segurança no preparo:

- Antes de tocar no peru ou preparar outros alimentos, lembre-se de lavar suas mãos com água quente e sabão durante pelo menos 20 segundos. Use água quente e sabão para lavar tudo o que entrar em contato com o peru cru ou com os líquidos provenientes dele.
- Mantenha o peru ainda cru separado dos outros alimentos, tanto quando estiver na sacola do mercado quanto em seu refrigerador.
- Guarde o peru na prateleira mais baixa de seu refrigerador, a 40°F (4°C) ou menos. Coloque uma bandeja ou travessa sob o peru para apagar todo o líquido que escorrer. Descarte todos os alimentos cozidos ou prontos para comer que tenham entrado em contato com o peru cru ou seus líquidos.
- É sempre considerado perigoso descongelar o peru à temperatura ambiente.
- Os únicos métodos aceitáveis para descongelar um peru são: deixá-lo no refrigerador a 40°F (4°C) ou menos; aquecer em forno de microondas (se for assado imediatamente); deixar sob água fria corrente e como parte do processo de assar.
- Se decidir descongelar o peru no refrigerador, lembre-se de que para cada 4 libras (1,8 kg) de peru é necessário deixá-lo um dia no refrigerador.
- Se preferir usar o forno de microondas para descongelar o peru, siga o manual do usuário do microondas quanto ao tamanho do peru que cabe no forno, quantos minutos deixar por libra ou quilo e a potência a ser usada para o descongelamento. Após descongelar em microondas, asse o peru imediatamente.
- Se usar água fria para descongelar o peru, embrulhe-o bem e deixe-o imerso em água corrente a 70°F (21°C) ou menos. O fluxo de água deve ser suficientemente forte para que as partículas soltas possam sair pelo ralo.
- Nunca volte a congelar um peru que já foi descongelado.

Leia o verso sobre outras recomendações de segurança para os alimentos do Dia de Ação de Graças.

Segurança ao assar:

- Ao assar e rechear o peru, ajuste a temperatura do forno a pelo menos 325°F (163°C). Não asse o peru lentamente de um dia para outro.
- Se estiver assando um peru congelado, planeje assá-lo pelo menos 50% a mais do tempo que levaria para assar um peru descongelado. (Veja a tabela abaixo)
- É mais seguro cozinhar o recheio em separado do peru. Asse o recheio até atingir 165°F (74°C) durante 15 segundos.
- A única maneira de ter certeza se o peru está pronto é por meio de um termômetro para alimentos. O termômetro deve marcar 180°F (82°C) durante 1 segundo ou 165°F (74°C) durante 15 segundos, quando você inserir a haste do termômetro na parte mais grossa do peito ou da coxa.

Tempo para Assar o Peru				
<i>Esses tempos são aproximados e foram calculados com base em um forno à temperatura de 325°F (163°C).</i>				
Peso do Peru	Descongelado e sem recheio	Descongelado e recheado	Congelado e sem recheio	Congelado e recheado
8 a 12 libras (3,6 - 5,4 kg)	2¾ a 3 horas	3 a 3½ horas	4¼ a 4½ horas	4½ a 5¼ horas
12 a 14 libras (5,4 - 6,4 kg)	3 a 3¾ horas	3½ a 4 horas	4½ a 5¾ horas	5¼ a 6 horas
14 a 18 libras (6,4 - 8,2 kg)	3¾ a 4¼ horas	4 a 4¼ horas	5¾ a 6½ horas	6 a 6½ horas
18 a 20 libras (8,2 - 9,1 kg)	4¼ a 4½ horas	4¼ a 4¾ horas	6½ a 6¾ horas	6½ a 7¼ horas
20 a 24 libras (9,1 - 11 kg)	4½ a 5 horas	4¾ a 5¼ horas	6¾ a 7½ horas	7¼ a 8 horas

Segurança ao conservar e reaquecer:

- Divida as sobras em porções pequenas e coloque-as no refrigerador dentro de 2 horas, após acondicioná-las em recipientes rasos e cobertos.
- Jogue fora qualquer pedaço do peru ou do recheio que tenha ficado à temperatura ambiente durante mais que 2 horas.
- O peru ou o recheio pode ser consumido em até 3 a 4 dias, ao passo que o molho em 1 a 2 dias.
- Em um prazo de 2 horas você pode reaquecer as sobras do peru fatiadas, o recheio, o molho ou os acompanhamentos a 165°F (74°C) durante 15 segundos.

Cortesia do Departamento de Agricultura, Segurança Alimentar e Serviço de Inspeção dos EUA e do Departamento de Nutrição do Banco de Alimentos da Grande Boston (The Greater Boston Food Bank Nutrition Department).