



# Roast Turkey

Servings: 20

Total cost: \$20.50

## INGREDIENTS

- 10-12 pound turkey or whole chicken
- 3 stalks celery, cut in half lengthwise
- 1 lemon, halved
- 1 onion, quartered
- 1 garlic head
- 1 bunch thyme
- 1 teaspoon, salt

For the rub:

- ½ cup olive oil
- 1 bunch sage or rosemary, chopped
- 1 cup parsley, chopped
- Salt and pepper



Night Before



**STEP 1:** In a small bowl, mix the oil, chopped sage, chopped parsley and salt and pepper in a bowl.



**STEP 2:** Remove the giblets out of the turkey and wash the turkey inside and out. Remove any excess fat and leftover pinfeathers and pat the outside dry.



**STEP 3:** Place the turkey in a large roasting pan. Liberally salt the inside of the cavity. Stuff the cavity with the bunch of thyme, halved lemon, quartered onion and garlic. Brush the outside of the turkey with the olive oil rub. Tie the legs together with string and tuck the wings under the body of the turkey.

Day of



**STEP 4:** Pre-heat the oven to 350°F for 30 minutes.



**STEP 5:** Roast the turkey about 2 ½ hours or until the juices run clear when you cut between the legs and thigh. Remove the turkey and cover with aluminum foil; let rest for 20 minutes.

**381 Calories | 2g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 18g Fat (4g Sat Fat) | 49g Protein | 365mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Pavo al Horno

Porciones: 20  
Costo Total: \$20.50

## INGREDIENTES

- 10-12 libras de pavo o un pollo entero
  - 3 tallos de apio cortados por mitad a lo largo
  - 1 limón cortado por la mitad
  - 1 cebolla cortada en cuartos
  - 1 cabeza de ajo
  - 1 manojo de tomillo
  - Sal
- Para el rub:
- ½ taza de aceite de oliva
  - 1 manojo de salvia o romero, picado
  - 1 taza de perejil, picado
  - Sal y pimienta



Night Before



**Paso 1:** En un bol pequeño, mezcla el aceite, la salvia picada, el perejil picado, la sal y la pimienta.



**Paso 2:** Restos de plumas y seca la parte de afuera sin frotar.



**Paso 3:** Pon el pavo en una bandeja refractaria grande. Pon sal libremente en el interior del pavo y rellénalo con el manojo de tomillo, las mitades del limón, la cebolla cortada en cuartos y el ajo. Pinta la parte de afuera con el rub de aceite de oliva. Junta las piernas y amárralas con un cordel, y dobla las alas, de modo que queden debajo del cuerpo del pavo.

Day of



**Paso 4:** Precalienta el horno a 350 grados F por 30 minutos.



**Paso 5:** Cocina el pavo por unas 2 horas y media o hasta que esté bien jugoso al cortar entre las piernas y los muslos. Saca el pavo y cúbrelo con papel aluminio. Deja reposar por 20 minutos.

381 Calorias | 2g Carbs | 1g Azucar | 1g Fibra | 18g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 49g Proteina | 365mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)