

Roast Turkey

Servings: 12

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- ½ cup oil
- 1 bunch fresh sage or rosemary, chopped
- 1 cup fresh parsley, chopped
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 10-12 pound turkey or whole chicken, fresh or thawed
- 1 bunch fresh thyme
- 1 medium apple, halved
- 1 medium onion, quartered
- 1 head of garlic

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 350°F. In a small bowl, mix the oil, sage or rosemary, parsley, salt and black pepper.

STEP 2: Remove the giblets from the turkey cavity. Remove any excess fat and leftover pinfeathers. Pat the outside dry.

STEP 3: Place the turkey in a large roasting pan. Stuff the cavity with the thyme, apple, onion and garlic. Brush the outside of the turkey with the oil mix.

STEP 4: Roast the turkey about 2 ½ hours or until the juices run clear when cut and hits 165°F. Remove the turkey and cover with aluminum foil. Let rest for about 30 minutes.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Nutrition Boost:** Serve it with your favorite salad and roasted vegetables.
- **Try this!** Use leftover turkey in sandwiches, soups and salads.



Per Serving: 640 Calories | 5g Carbs | 2g Sugar | 1g Fiber | 30g Fat (7g Sat Fat) | 82g Protein | 620mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Pavo asado

Porciones: 12

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- ½ taza de aceite
- 1 manojo de salvia o romero fresco, picado
- 1 taza de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 10 a 12 libras de pavo o pollo entero, fresco o descongelado
- 1 manojo de tomillo fresco
- 1 manzana mediana, cortada por la mitad
- 1 cebolla mediana, cortada en cuartos
- 1 cabeza de ajo

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 350 °F. En un bol pequeño, mezcle el aceite, la salvia o el romero, el perejil, la sal y la pimienta negra.

PASO 2: Saque los menudillos de la cavidad del pavo. Quite toda la grasa excedente y cualquier pluma restante. Seque el exterior del pavo con golpecitos.

PASO 3: Coloque el pavo en una bandeja para hornear grande. Rellene la cavidad con el tomillo, la manzana, la cebolla y el ajo. Pinte el exterior del pavo con la mezcla de aceite.

PASO 4: Ase el pavo por aproximadamente 2 ½ horas o hasta que el jugo sea transparente al cortarlo y el pavo esté a 165 °F. Sáquelo del horno y cúbralo con papel de aluminio. Déjelo reposar por aproximadamente 30 minutos.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también tiene la opción de aprovechar los tallos: ¡tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **Refuerzo nutricional:** Sírvalo con su ensalada favorita o con vegetales asados.
- **¡Pruebe esto!** Use las sobras del pavo en sándwiches, sopas y ensaladas.



Por porción: 640 calorías | 5 g carbohidratos | 2 g azúcar | 1 g fibra | 30 g grasa (7 g grasa saturada) | 82 g proteína | 620 mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes