

TEMPERATURAS PARA COCINAR CON SEGURIDAD

medidas con termómetro para alimentos

CARNE MOLIDA O MEZCLAS DE CARNE

Temperatura interna

Carne de res, Cerdo, Ternera, Cordero _____ 160°F

Pavo, Pollo _____ 165°F

CARNE FRESCAS DE RES, CERDO, TERNERA, CORDERO

_____ 145°F con 3 minutos de descanso

CARNE DE AVE

Pollo y Pavo, entero _____ 165°F

Trozos de carne de ave _____ 165°F

Pato y Ganso _____ 165°F

Relleno (cocido solo o dentro del ave) _____ 165°F

JAMÓN

Fresco (crudo) _____ 160°F

Precocido (para recalentar) _____ 140°F

HUEVOS Y PLATOS CON HUEVO

Huevos _____ Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes

Platos con huevo _____ 160°F

PESCADOS Y MARISCOS

Pez de aleta _____ 145°F

ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor

Camarones, langostas, cangrejos _____ Carne perlada y opaca

Almejas, Ostras y Mejillones _____ Conchas abiertas durante la cocción

Vieiras _____ Blancas lechosas, u opacas y firmes

SOBRAS Y GUIOSOS

_____ 165°F