

Roasted Turkey Breast

INGREDIENTS

- 3-pound turkey breast half (with skin and bones)
- 1 onion, chopped into quarters
- 1 carrot, peeled and chopped
- 1 teaspoon sage, fresh or dried
- 1 teaspoon thyme, fresh or dried
- 1 teaspoon rosemary, fresh or dried
- 3 tablespoons olive oil
- Salt and black pepper to taste

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F. Place turkey breast in roasting pan with vegetables.
2. Chop spices and mix with olive oil. Rub turkey with the seasoned oil.
3. Roast turkey for 15 minutes.
4. Reduce the oven temperature to 350°F and continue to cook for 1 hour and 15 minutes. Take drippings (juices) from the pan and pour over the turkey every 20 minutes.
5. Confirm that the internal temperature of the turkey reaches 165°F.
6. Remove the turkey breast from the oven and rest for 10 minutes before carving.

Health Partners 

A part of **Jefferson Health Plans**



BUDGET-FRIENDLY TIP

In a small saucepan, combine 1/4 cup white or whole wheat flour with the leftover pan drippings. Whisk until thickened and enjoy a quick, easy gravy!

Pechuga de pavo asada

INGREDIENTES

- Media pechuga de pavo de 3 libras (con piel y huesos)
- 1 cebolla, picada en cuartos
- 1 zanahoria, pelada y picada
- 1 cucharadita de salvia, fresca o seca
- 1 cucharadita de tomillo, fresco o seco
- 1 cucharadita de romero, fresco o seco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 400 °F. Coloca la pechuga de pavo en una sartén con verduras.
2. Pica las especias y mézclalas con aceite de oliva. Frota el pavo con el aceite sazonado.
3. Asa el pavo durante 15 minutos.
4. Reduce la temperatura del horno a 350 °F y continúa cocinando durante 1 hora y 15 minutos. Toma el goteo (jugos) de la sartén y viértelo sobre el pavo cada 20 minutos.
5. Confirma que la temperatura interna del pavo alcance los 165 °F.
6. Retira la pechuga de pavo del horno y déjala reposar durante 10 minutos antes de cortarla.



CONSEJO QUE SE ADAPTA AL PRESUPUESTO

En una cacerola pequeña, combina 1/4 taza de harina blanca o de trigo integral con los restos de goteo de la cacerola. ¡Bate hasta que se espese y disfruta de una salsa rápida y fácil!

Health Partners 

Una parte de **Jefferson Health Plans**