

SAFE MINIMUM INTERNAL TEMPERATURES *as measured with a food thermometer*

| Food Type | Internal Temperature |
|---|---|
| Beef, Pork, Veal, and Lamb (chops, roasts, steaks) | 145°F with a 3-minute rest time |
| Ground Meat | 160°F |
| Ham, uncooked (fresh or smoked) | 145°F with a 3-minute rest time |
| Ham, fully cooked (to reheat) | 140°F |
| Poultry (ground, parts, whole, and stuffing) | 165°F |
| Eggs | Cook until yolk & white are firm |
| Egg Dishes | 160°F |
| Fin Fish | 145°F or flesh is opaque & separates easily with fork |
| Shrimp, Lobster, and Crabs | Flesh pearly & opaque |
| Clams, Oysters, and Mussels | Shells open during cooking |
| Scallops | Flesh is milky white or opaque and firm |
| Leftovers and Casseroles | 165°F |

TEMPERATURAS MÍNIMAS INTERNAS ADECUADAS medidas con termómetro para alimentos

Alimento

Temperatura interna

Carne de res, cerdo, ternera y cordero
(chuletas, asados, filetes)

145°F con 3-minutos de descanso

Carne molida

160°F

Jamón, crudo (fresco o ahumado)

145°F con 3-minutos de descanso

Jamón, totalmente cocido (para recalentar)

140°F

Aves de corral (molido, piezas, entero y relleno)

165°F

Huevos

Cocine hasta que la yema y la clara estén firm

Platos con huevo

160°F

Pez de aleta

145°F ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor

Camarones, Langostas, Cangrejo

Carne perlada y opaca

Almejas, Ostras y Mejillone

Conchas abiertas durante la cocción

Vieiras

Blancas lechosas, u opacas y firmes

Sobras y Guisos

165°F