

Eat Smart • Move More

Mini Pasteles de Carne

Tiempo de Preparación:
10 minutos

Tiempo Total:
40 minutos



Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar
1 ½ taza de salsa, dividida
10 onzas de elote, congelado o enlatado
1 cebolla, picada
½ taza de pan molido
1 huevo, batido
⅛ cucharadita de pimienta negra molida
1 libra de carne magra molida

Preparación

- Calentar el horno a 350°F. Pulverizar la fuente para horno con el aerosol antiadherente para cocinar.
- Añadir la salsa, el elote, la cebolla, el pan molido, el huevo, y la pimienta en un bol grande. Nota: si utiliza elote enlatado, recuerde enjuagar y escurrir el elote. Con este proceso, se remueve hasta un 40% del sodio. Mezclar bien con una cuchara.
- Añadir la carne molida y mezclar con las manos.
- Dividir en 8 porciones iguales y formar los pasteles (panes). Colocar los pasteles en la fuente para horno.
- Verter ¼ de la tasa de salsa sobre los pasteles. Hornear durante 20 minutos.
- Retirar del horno y verter el ¼ de la tasa de salsa restante sobre los pasteles. Cocinar durante 10 minutos más o hasta que esté listo.

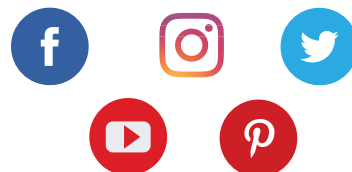
Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 serving (166.92g)
Amount per serving	
Calories	170
Total Fat 7g	9%
Sat. Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholest. 75mg	25%
Sodium 450mg	20%
Total Carb. 9g	3%
Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 20g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 510mg	10%
*%DV = %Daily Value	

Consejos Rápidos

- ▶ Siempre lave los productos antes de cortarlos.
- ▶ La carne molida se considera magra si está etiquetada como 90% o más.
- ▶ En caso de no contar con pan molido, reemplazar con hojuelas de avena.

Síguenos | Me gusta



www.eatsmart.ext.vt.edu

The U.S. Department of Agriculture (USDA) is an equal opportunity provider and employer. This material is partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP which provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your county or city Department of Social Services or to locate your county office call toll-free: 1-800-552-3431 (M-F 8:15-5:00, except holidays). By calling your local DSS office, you can get other useful information about services. This material was partially funded by the Expanded Food Nutrition Education Program, USDA, NIFA.

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de <http://iowagirleats.com>.)

www.eatsmart.ext.vt.edu