

Eat Smart • Move More

Cazuela de Pavo del Suroeste

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 1 hora 15 minutos



Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 cebolla, picada
- 1 pimiento, picado
- 1 libra de pavo molido magro
- 10 onzas de elote congelado, descongelado
- 8 onzas de tomates en dados en lata, bajos en sodio
- 1 taza de leche al 1%
- ½ taza de harina de maíz
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Aerosol antiadherente para cocinar
- ¾ taza de queso cheddar reducido en grasa, en tiras

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 serving (267.4g)
Amount per serving	
Calories	340
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 29g	
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 207mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 529mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Siempre lave los productos frescos antes de cortarlos.
- ▶ Puede reemplazar el elote congelado por elote en lata. Recuerde escurrir y enjuagar todos los vegetales enlatados. Escurrir y enjuagar puede remover hasta el 40% del exceso de sodio.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



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.

Preparación

- En una sartén, calentar el aceite sobre fuego medio. Agregar la cebolla y el pimiento. Sofreír aproximadamente 3 minutos.
- Agregar el pavo molido a la sartén y cocinar hasta que esté dorado.
- Volcar el elote, los tomates y la leche en la sartén. Revolver bien.
- Agregar la harina de maíz, el chile en polvo y el ajo en polvo.
- Cubrir una fuente para horno con aerosol antiadherente para cocinar. Volcar la mezcla sobre la fuente y cubrir con papel de aluminio.
- Hornear durante 45 minutos. Remover el papel de aluminio y hornear 20 minutos más.
- Durante los últimos 5 minutos en el horno, espolvorear el queso sobre la preparación. Estará listo cuando al insertar un cuchillo en el medio, éste salga limpio.

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

www.eatsmart.ext.vt.edu