

# Eat Smart • Move More

## Pavo a la Sartén

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 30 minutos



### Ingredientes

- 1 libra de pavo magro molido
- 1 ½ tazas de agua
- ½ cebolla, cortada
- 8 onzas de maíz en lata, reducido en sodio, drenado y enjuagado
- 8 onzas de salsa de tomate, en lata, sin sal agregada
- ¾ taza de pasta integral
- 2 cucharaditas de almidón de maíz
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cubo de caldo de carne, reducido en sodio
- ½ taza de queso cheddar, reducido en grasa, cortado en tiras

### Preparación

- Dorar el pavo molido en una sartén sobre el calor medio. Drenar. Regresar la carne a la sartén.
- Agregar el agua, la cebolla, el maíz, la salsa de tomate, la pasta, el almidón de maíz, el ajo en polvo, la pimienta negra y el cubo de caldo.
- Llevar la preparación al calor y dejar que hierva. Cubrir y dejar que hierva lentamente durante 10 minutos.
- Sacar la tapa y dejar hirviendo lentamente hasta que la pasta esté tierna, revolviendo de vez en cuando. NOTA: para asegurarse que el pavo molido esté completamente cocido, la temperatura interna debe alcanzar los 165°F.
- Cubrir con queso. Servir tibio.

### Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 serving (297.99g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 75mg	<b>25%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 5g	
Includes g Added Sugars	
<b>Protein</b> 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 123mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 458mg	10%

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

### Consejos Rápidos

- ▶ Puede utilizar cualquier otra carne molida en vez de pavo. Utilizar otro tipo de carne molida puede aumentar la cantidad de grasa saturada.
- ▶ Intente agregar nuevos vegetales como la espinaca o calabacín, para lograr un plato más nutritivo.

### Síguenos | Me gusta



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés).

**Virginia Cooperative Extension**

Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.

(Receta adaptada de: Faithful Families, North Carolina State University, 2019.)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)