

Niños Sanos, Familia Sana

Sabroso Pavo con Chile



Rinde: 12 porciones de ½ taza

Preparación: 45 minutos

Ingredientes:

1 ¼ libras de pavo molido sin grasa

½ cucharadita de polvo de ajo

½ cucharadita de chili en polvo o pimienta cayena

½ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de hojas secas de perejil

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de comino molido

3 chiles de campana amarilla (medianos), en tiras

1 cebolla roja, picada

2 chiles rojos (medianos), en tiras

3 ramitos de cilantro, picados

4 limones en rebanadas

2 lata (7 ¾ oz) de salsa de tomate

2 cucharaditas de aceite de oliva

Instrucciones:

1) Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén grande. Agregue el pavo y los condimentos. Dore el pavo y remuévalo de la sartén.

2) Caliente 1 cucharadita de aceite en la sartén. Saltee la cebolla hasta que esté tierna. Agregue los chiles y cocine 2-3 minutos.

3) Agregue la salsa tomate y el pavo a los chiles y cebollas. Remueva ½ taza de agua. Cocine a fuego bajo por 20 minutos.

4) Sirva con arroz integral, limón y cilantro.



Nutrition Facts

Serving Size (159g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat 50**

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg **15%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 7g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 3g

Protein 11g

Vitamin A 20% • Vitamin C 190%

Calcium 2% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

De la casa de Judith Martinez

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H.