

Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the "flip on short edge" print setting to ensure the back side of the card isn't upside down. Cut out each card along dashed lines.

Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción "flip on short edge" para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Picadillo

- 1 libra de pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas cortadas en dados
- 2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (10½ onzas) salsa de tomate estilo Mexicano
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Dore ligeramente el pavo molido en una sartén antiadherente. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos. Agregue la salsa de tomates y suficiente agua para cubrir las verduras. Caliente hasta que empiece a hervir y luego reduzca la temperatura, destápela, y continúe cocinándolo hasta que las verduras se pongan suaves. Disuelva la fécula de maíz en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, cocínelo hasta que hierva y el aderezo se espese. Sirva. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Picadillo

- 1 libra de pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas cortadas en dados
- 2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (10½ onzas) salsa de tomate estilo Mexicano
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Dore ligeramente el pavo molido en una sartén antiadherente. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos. Agregue la salsa de tomates y suficiente agua para cubrir las verduras. Caliente hasta que empiece a hervir y luego reduzca la temperatura, destápela, y continúe cocinándolo hasta que las verduras se pongan suaves. Disuelva la fécula de maíz en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, cocínelo hasta que hierva y el aderezo se espese. Sirva. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Picadillo

- 1 libra de pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas cortadas en dados
- 2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (10½ onzas) salsa de tomate estilo Mexicano
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Dore ligeramente el pavo molido en una sartén antiadherente. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos. Agregue la salsa de tomates y suficiente agua para cubrir las verduras. Caliente hasta que empiece a hervir y luego reduzca la temperatura, destápela, y continúe cocinándolo hasta que las verduras se pongan suaves. Disuelva la fécula de maíz en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, cocínelo hasta que hierva y el aderezo se espese. Sirva. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Picadillo

- 1 libra de pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas cortadas en dados
- 2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (10½ onzas) salsa de tomate estilo Mexicano
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Dore ligeramente el pavo molido en una sartén antiadherente. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos. Agregue la salsa de tomates y suficiente agua para cubrir las verduras. Caliente hasta que empiece a hervir y luego reduzca la temperatura, destápela, y continúe cocinándolo hasta que las verduras se pongan suaves. Disuelva la fécula de maíz en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, cocínelo hasta que hierva y el aderezo se espese. Sirva. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the “flip on short edge” print setting to ensure the back side of the card isn’t upside down. Cut out each card along dashed lines.

Picadillo

Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción “flip on short edge” para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

| Datos de Nutrición | |
|--|----------------------|
| Tamaño por Porción 1 taza, 1/6 de receta (304 g) | |
| Cantidad por Porción | |
| Calorías 210 | Calorías de Grasa 60 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 5 g | 9% |
| Grasa Saturada 1.5 g | 8% |
| Grasa Trans 0 g | |
| Colesterol 50 g | 17% |
| Sodio 730 mg | 30% |
| Carbhidrato Total 23 g | 8% |
| Fibra Dietética 4 g | 16% |
| Azúcares 6 g | |
| Proteínas 18 g | |
| Vitamina A 150% | Vitamina C 50% |
| Calcio 6% | Hierro 15% |

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

| Datos de Nutrición | |
|--|----------------------|
| Tamaño por Porción 1 taza, 1/6 de receta (304 g) | |
| Cantidad por Porción | |
| Calorías 210 | Calorías de Grasa 60 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 5 g | 9% |
| Grasa Saturada 1.5 g | 8% |
| Grasa Trans 0 g | |
| Colesterol 50 g | 17% |
| Sodio 730 mg | 30% |
| Carbhidrato Total 23 g | 8% |
| Fibra Dietética 4 g | 16% |
| Azúcares 6 g | |
| Proteínas 18 g | |
| Vitamina A 150% | Vitamina C 50% |
| Calcio 6% | Hierro 15% |

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

| Datos de Nutrición | |
|--|----------------------|
| Tamaño por Porción 1 taza, 1/6 de receta (304 g) | |
| Cantidad por Porción | |
| Calorías 210 | Calorías de Grasa 60 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 5 g | 9% |
| Grasa Saturada 1.5 g | 8% |
| Grasa Trans 0 g | |
| Colesterol 50 g | 17% |
| Sodio 730 mg | 30% |
| Carbhidrato Total 23 g | 8% |
| Fibra Dietética 4 g | 16% |
| Azúcares 6 g | |
| Proteínas 18 g | |
| Vitamina A 150% | Vitamina C 50% |
| Calcio 6% | Hierro 15% |

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

| Datos de Nutrición | |
|--|----------------------|
| Tamaño por Porción 1 taza, 1/6 de receta (304 g) | |
| Cantidad por Porción | |
| Calorías 210 | Calorías de Grasa 60 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 5 g | 9% |
| Grasa Saturada 1.5 g | 8% |
| Grasa Trans 0 g | |
| Colesterol 50 g | 17% |
| Sodio 730 mg | 30% |
| Carbhidrato Total 23 g | 8% |
| Fibra Dietética 4 g | 16% |
| Azúcares 6 g | |
| Proteínas 18 g | |
| Vitamina A 150% | Vitamina C 50% |
| Calcio 6% | Hierro 15% |

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas