

# Cazuela de "Pastel del Náufrago"

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pavo molido	1 lb		4 lb	
Frijoles pintos		3/4 tza		3 tzas
Cebollas, cortadas		1 tza		4 tzas
Pimiento rojo, cortado		1 tza		4 tzas
Calabacín cortado		2 tzas		8 tzas
Pasta de tomate		2 latas - 6oz		8 latas - 6 oz
Arroz Integral		1 3/4 tza		7 tzas
Agua		1 tza		4 tzas
Aceite antiadherente en aerosol		Lo necesario		Lo necesario

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>233</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	30 mg
<b>Sodio</b>	<b>266 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>37 g</b>
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteinas</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

## Preparación

1. Precaliente al horno a 350°F.
2. Cubra la sartén con aceite antiadherente en aerosol. Dore el pavo y las cebollas a fuego medio. Escurra el exceso de líquido.
3. Rocíe el plato de hornear con aceite antiadherente en aerosol.
4. Ponga en el plato capas de pavo molido y la mezcla de cebolla, arroz, pimientos, calabacines y frijoles.
5. Combine la pasta de tomate y agua en un tazón pequeño. Vierta sobre la mezcla en el plato de hornear.
6. Hornee por 1 ½ horas.

## Notas

Consejo para servir:

Las cazuelas son una buena manera de combinar carne, vegetales y granos en un solo plato. ¡Trate diferentes vegetales y diferentes carnes, frijoles o tofu para otros sabores!

**Origen:** Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware. Recipe adapted from Thomas, R., Khouri, L, Fenton, W. Nutrition in the Kitchen. Children's Hospital of Philadelphia 2nd ed.; 2008.