

# Pastel de carne



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 6

**Prep:** 20-25 minutos | **Cocinar:** 25 minutos

## INGREDIENTES

- 2 papas grandes con piel, cortadas en cubos
- 1/3 taza de leche, descremada
- 1/2 libra carne molida de pavo, 85% magra
- 2 cucharadas de harina
- 1 paquete de verduras mixtas congeladas (10 oz)
- 1 lata de caldo de verduras, baja en sodio (14.5 oz)
- Queso rallado (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Coloque las papas cortadas en una cacerola. Cubra con agua y deje hervir. Baje la llama y hierva a fuego lento (unos 15 minutos).
2. Escurra las papas y machaque. Agregue la leche y aparte.
3. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C).
4. Dore el pavo en una sartén grande. Agregue la harina y cocina durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
5. Añade las verduras y el caldo. Deje que hierva lentamente.
6. Con una cuchara, coloque la mezcla de verduras y carne en un molde cuadrado para hornear de 8 pulgadas. Extienda las papas encima de la mezcla. Hornee durante 25 minutos.
7. Sirva caliente. Decore con queso rallado (opcional).



### Información Nutricional

Porción: 1

<b>Calorías</b>	<b>208</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>28 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>72 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>31 g</b>
Fibra	5 g
Azúcares	4 g
<b>Proteína</b>	<b>11 g</b>

Fuente de receta: MiPlato  
Departamento de Agricultura  
(USDA)