

Tortitas de pavo y espinaca

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra de carne de pavo molida (7% grasa, 93% magro)*
- 16 onzas espinaca congelada, picada*
- 1/2 cebolla, finamente picada
- 2 ajos, finamente picados
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra (al gusto)
- 3 tazas de arroz integral

PREPARACIÓN

1. Caliente una sartén (sin aceite).
2. Combine todos los ingredientes excepto el arroz, en un tazón grande. Combine bien.
3. Forme 12 bolitas con la mezcla. Coloque en la sartén y aplane hasta formar tortitas con una espátula.
4. Cocine a fuego medio hasta que estén bien cocidos de ambos lados.
5. Sirva sobre el arroz integral.

*Sustituciones

Carne de pavo molida	—>	Carne de res molida molida
Espinaca conjelada	—>	2 racimos de espinaca fresca

Notas:

- Si usa espinaca congelada, descongélela antes de cocinar y coloque en un recipiente en la nevera durante 1-2 días. Para descongelar más rápido, ponga la espinaca congelada en un recipiente apto para microondas y use la configuración de descongelación en el microondas. Escurre y exprime el exceso de agua.



Información Nutricional

Porción: 2 tortitas

Calorías	459
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	44 mg
Sodio	307 mg
Carbohidratos	75 g
Fibra	7 g
Azucares	2 g
Proteína	25 g

Fuente de receta: MyPlate.gov