



Pavo al Sartén

Sirva este plato nutritivo con pan de trigo integral y una ensalada verde.

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ¾ libra de carne de pavo molida sin grasa
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 3 tomates picados
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca (*dried basil*), orégano seco (*dried oregano*) y ajo en polvo (*garlic powder*)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 2 calabacitas medianas, cortadas en rebanadas

Preparación

1. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar.
2. Dore el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que la carne esté totalmente cocida y la cebolla tierna, aproximadamente 10 minutos.
3. Agregue los tomates, la pasta de tomate y los condimentos. Deje cocinar a fuego medio por 10 minutos.
4. Agregue la calabacita y deje cocinar 5 minutos más. Sirvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 181, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 21 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 57 mg, Sodio 462 mg