Receta de rollo de pavo *(Turkey meatloaf)*

Ésta es una versión saludable de un plato favorito bien conocido.

1 libra de carne molida de pavo, con poca grasa

1/2 taza de avena regular, seca

1 huevo grande

1 cucharada de cebolla en polvo o 1 cebolla pequeña en trocitos

1/4 taza de salsa de tomate (*ketchup*)

2 tallos de apio, finamente picados

2 dientes de ajo, finamente picados

1/2 pimiento verde, cortado en cuadritos

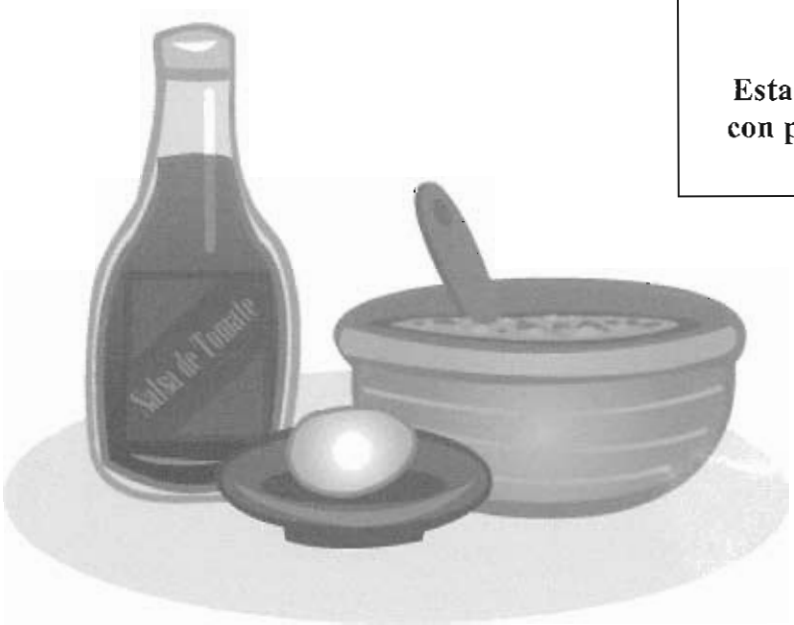
Sirve: 5 porciones

Tamaño de la porción:

1 rebanada de 3 onzas

Cada porción contiene:
Calorías: 197
Grasa total: 7 g
Grasa saturada: 2 g
Colesterol: 103 mg
Sodio: 218 mg
Fibra total: 2 g
Proteína: 23 g
Carbohidratos: 11 g
Potasio: 336 mg

1. Mezcle bien todos los ingredientes.
2. Hornee en un molde para hornear a 350°F (177°C) por 25 minutos o hasta que llegue a una temperatura interna de 165°F (74°C.)
3. Corte en cinco rebanadas y sirva.

Clave saludable:

Esta verión saludable esta preparado con pavo molido que es bajo en grasa.