Rollo de carne de pavo:
Receta saludable para el corazón

Buen Provecho

1 libra de pavo molido bajo en grasa

½ taza de avena regular, seca

1 huevo grande

1 cucharada de cebolla, deshidratada o 1 pequeña cebolla, picada

¼ taza de salsa de tomate

2 tallos de apio, cortados en cubitos

2 dientes de ajo, picados

½ pimiento verde, sin semillas y cortado en cubitos

Aquí hay una versión más saludable de esta receta clásica favorita para la cena.

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
3. Hornee en un molde para pan durante 25 minutos hasta una temperatura interna de 165° F.
4. Cortar en cinco rodajas y servir.

Rinde: 5 porciones

Tamaño de la porción: 1 rodaja

Calorías: 197

Grasa: 7 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 103 mg

Sodio: 218 mg

Fibra total: 2 g

Proteína: 23 g

Carbohidratos: 11 g

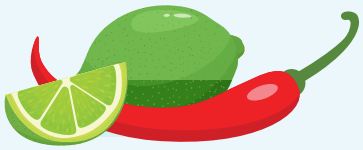
Potasio: 365 mg

Haga una comida

Para convertir este plato en una comida, sírvalo con una ensalada verde que incluya lechuga romana o espinacas, pepino y otras verduras frescas. Utilice un aderezo ligero, como una vinagreta, o un aderezo bajo en grasa o sin grasa.

También puede servirlo con su verdura favorita y frijoles negros o pintos caseros.

Sirva con pan integral o tortillas de maíz.

Tenga a mano limones/chiles o la secreta de condimentos de Doña Fela.

Los latinos utilizan el limón y los chiles para añadir sabor y especias a los platos: sopas, guisos, pescado, verduras, pollo, carne de res y ensaladas