

PASTEL DE CARNE



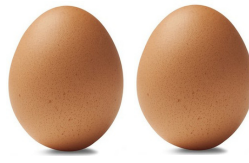
INGREDIENTES Porciones: 7 | Tamaño de la porción: 1 pedazo



Frijoles pinto sin sal
1 lata colada - 15 oz



Carne o pavo molido magro
1 libra



Huevos
2



Sazonador italiano
1 cucharadita



Salsa de tomate
1 lata - 15 oz



Hojuelas de avena
2 tazas



Cebolla
1/2 mediana



Pimentón rojo
1 mediano



Calabacín
1 pequeño

INSTRUCCIONES

1. PRECALENTAR EL HORNO



Precaliente el horno a 375°F, y engrase una bandeja de horno de 9 x 13.

3. PICAR LOS VEGETALES



Pique el pimentón y la cebolla.

5. MEZCLAR LOS INGREDIENTES



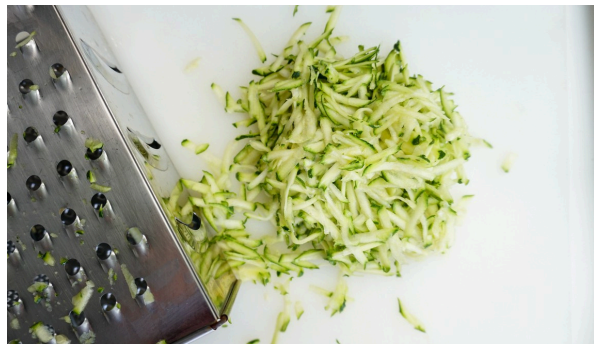
Agregue la carne, huevos, avena, sazónador, vegetales y 1 taza de salsa de tomate al bol de los frijoles. Mezcle bien.

2. APLASTAR LOS FRIJOLES



En un bol grande, aplaste los frijoles pinto, usando un tenedor o aplasta papas.

4. RALLAR EL CALABACÍN



Ralle el calabacín usando un rallo o la modalidad de rallo de un procesador de alimentos.

6. DAR FORMA Y HORNEAR



Ponga la mezcla en la bandeja y forme un pastel. Cubra con $\frac{1}{2}$ de la salsa restante y hornee por 50 minutos o hasta que la temperatura interna de 160 grados °F. Vierta el resto de la salsa sobre el pastel y hornee por 10 minutos. Pique en 7 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 310 Carbohidratos totales: 38g Proteína: 24g
Grasas totales: 9g Fibra dietética: 3g Sodio: 460mg