



Turkey Meatballs

Serves 6 | \$7.10

550 calories | 650mg sodium | 15g total fat (2.5g sat fat) | 72g carbs | 37g protein | 12g fiber per serving

Ingredientes

- 2 eggs
- ¼ cup low-fat milk
- 2 slices whole wheat bread
- 1 small onion
- ¼ cup parmesan cheese
- ½ tsp. salt
- ¼ tsp. black pepper
- 1 lb. ground turkey
- ¼ cup olive oil
- 1 jar of tomato sauce (24 oz.) or make your own tomato sauce

1. Prepare your ingredients: grate the onion and cheese on a box grater, and chop the bread into very small pieces.
2. In a large bowl, whisk the eggs and milk together.
3. Stir bread into the egg and milk mixture.
4. Add the cheese, salt, pepper, and turkey to bowl, mix together.
5. Form into small balls, about the size of ping-pong balls.
6. In a large non-stick frying pan over medium heat, sauté meatballs in the oil until lightly browned on all sides.
7. Add the tomato sauce and reduce to medium-low heat.
8. Gently simmer until cooked through, about 15 minutes.

capitalareafoodbank.org/recipes

Mix it up

- Make your own tomato sauce for a fresh taste

Make it a Meal

- Cook this dish with 1 lb. of whole wheat pasta



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Albóndigas de pavo

6 porciones | \$7.10

550 calorías | 72g carbohidratos | 15g grasa (2.5g grasa saturada) | 37g proteína | 650mg sodio | 12g fibra por cada porción

Ingredientes

- 2 huevos
- ¼ taza de leche semidescremada
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de queso parmesano
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 lb. pavo molido
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 frasco de salsa de tomate (24 oz.) o haga su misma salsa de tomate

1. Prepare sus ingredientes: ralle la cebolla y queso en un rallador, y corte el pan en pedazos pequeños.
2. En un tazón grande, agite los huevos y leche juntos.
3. Añada el pan, queso, sal, pimienta y pavo y mezcle.
4. Forme en bolas pequeñas, parecidas a las bolas de ping-pong.
5. En una sartén grande, a fuego medio, saltee las albóndigas e aceite hasta que estén doradas.
6. Añada la salsa de tomate, y reduzca el fuego a fuego medio-bajo.
7. Hierva a fuego lento por 15 minutos, hasta que esté cocinado.

capitalareafoodbank.org/recipes

Trate algo nuevo

- Haga su misma salsa de tomate

Hágalo como cena

- Sirvalo con pasta de trigo integral para una comida completa



A member of
**FEEDING™
AMERICA**