



Turkey Meatloaf

Servings: 4
Total cost: \$9.50

INGREDIENTS

- 1 pound ground turkey
- 2 tablespoons Dijon mustard
- ½ cup breadcrumbs
- 1 teaspoon dried rosemary
- 1 small onion, chopped
- ¼ teaspoon salt
- 1 egg, beaten
- ¼ teaspoon pepper
- ½ cup milk or low sodium chicken broth
- 1 (14-ounce) can cranberry sauce
- ¼ cup ketchup



STEP 1: Preheat oven to 400°F. Prepare a baking sheet with foil.



STEP 2: Combine the turkey, breadcrumbs, onion, egg, milk, ketchup, mustard, rosemary, salt and pepper.



STEP 3: Transfer mixture to a baking sheet and form into a loaf. Bake 50-60 minutes.



STEP 4: Spread cranberry sauce evenly on top and allow to sit 10 minutes.

Watch Your Sodium Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

387 Calories | 57g Carbs | 37g Sugar | 2g Fiber | 3g Fat (1g Sat Fat) | 32g Protein | 700mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Pastel de Carne de Pavo

Porciones: 4
Costo Total: \$9.50

INGREDIENTES

- 1 libra (.45 kg de pavo molido)
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- ½ taza de migajas de pan
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cebolla pequeña, picada
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo, batido
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ taza de leche o caldo de pollo bajo en sodio
- 1 (14-onzas) lata de salsa de arándano
- ¼ taza de catsup



STEP 1:

Precaliente el horno a 400°F. Prepare la bandeja de hornear y cúbrala con aluminio.



STEP 2:

Combine el pavo, las migajas de pan, la cebolla, el huevo, la leche, la catsup, la mostaza, el romero, la sal y la pimienta.



STEP 3:

Pase la mezcla a la bandeja y forme una barra de pan. Hornee durante 50-60 minutos.



STEP 4:

Unte la salsa de arándano encima de manera uniforme y deje asentarse durante 10 minutos.

Cuidado Con el Sodio Use especias sin sodio o hierbas frescas en lugar de sal. La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

387 Calorias | 57g Carbs | 37g Azucar | 2g Fibra | 3g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 32g Proteina | 700mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes