

Pastel de Carne de Pavo

INGREDIENTS:

4 fl oz Puré de tomate sin sal.
½ taza Vino rojo seco
½ taza Agua
1 Diente de ajo picado
½ *cuch* Hojas secas de albahaca
¼ *cuch* Hojas secas de orégano
¼ *cuch* Sal
1 lb Carne molida magra (sin grasa) de pavo
1 taza Harina de avena
¼ taza Claras de huevo
½ taza Calabacita cortada en tiras

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 350°F. Mezcle el puré de tomate, el vino, agua, ajo, albahaca, orégano y sal en un pequeño sartén. Cuando hierva éste, baje el fuego y permita que se cueza sin tapar por 15 minutos.

Mezcle la carne, la avena, las claras, las calabacitas y ½ taza de la mezcla de tomate en un recipiente grande. Sobre una charola sin engrasar coloque la carne dando la forma de una barra de pan. Horneé por 45 minutos. Vierta la media taza de la mezcla de tomate sobre la parte superior del pastel y hornee por 15 minutos más. Coloque en un platón, permita que se enfríe 10 minutos antes de rebanarlo. Sirva con salsa de tomate que ha quedado en el refractario.

Porciones: 6

1 Porción = 1/6 o 4 oz

Información Nutricional por Porción:

256 calorías, 23g carbohidratos, 44g proteínas, 4g grasas,
150mg sodio, 45mg colesterol, 4g fibra