



Pastel de carne al horno

Raciones: 6

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- ¼ de taza de leche
- 1 huevo
- 1 taza de pan molido O BIEN,
½ taza de avena seca
- 1 libra de carne de res molida O BIEN,
carne de pavo molida
- 1 lata (14-15 onzas) de tomates picados
- ¼ de taza de cebolla picada O BIEN,
1 cucharadita de cebolla en polvo

Instrucciones

Caliente el horno a 350° F. Rocíe con el antiadherente una charola para hornear de 9x5x3 pulgadas. En un tazón, mezcle la leche y el huevo. Añada el pan molido. Añada la carne, tomates y cebolla. Mezcle todos los ingredientes. Coloque la carne en el molde, suavizando la superficie. Hornee durante durante 50-60 minutos. Deje reposar durante 15 minutos antes de cortarlo.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Bocadillos saludables de WIC

WIC brinda orientación de nutrición desde un vientre sano hasta bebés en crecimiento.



Para obtener más información, visite: www.nutritionnc.com

Una dieta saludable ahora. Un bebé sano en 9 meses.