



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.



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos

División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria

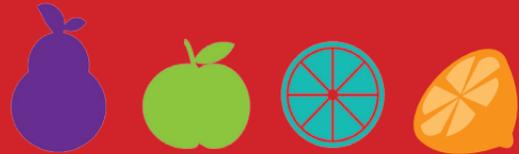
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. CNSS # 5009-S-D 01/24



Bocadillos saludables de WIC

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



Para obtener más información, visite: www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

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