

Easy Turkey Casserole

Pavo Guisado

Serves/Porciones: 6

1 pound of lean ground turkey
libra de pavo sin mucha grasa

1 large onion, chopped
cebolla grande, cortada

2 celery stalks, chopped
tallos de apio, cortados

2 green peppers, chopped
pimientos verdes, cortados

3-4 tomatoes, diced
tomates, cortados

1 cup frozen peas
taza de guisantes congelados

2 carrots, diced
zanahorias, cortadas finamente

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/2 teaspoon black pepper
cucharita de pimienta

1/4 teaspoon paprika
cucharita de pimentón

1 cup uncooked brown rice
taza de arroz integral (no cocido)

2 cups water
tazas de agua

1. In a large pan or Dutch oven over medium heat, cook the lean ground turkey for about 8-10 minutes until it is brown.

En una sartén grande, cocine el pavo a fuego medio por 8 -10 minutos hasta que esté dorado.

2. Drain the fat from the pan.

Quite la grasa de la sartén.

3. Add the rest of the ingredients. Mix well.

Añada el resto de los ingredientes. Mezcle bien.

4. Cover the pan and cook until the contents begin to boil. Reduce to low heat and simmer for 35 minutes.

Cubra la sartén y cocine hasta que empiece a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 35 minutos.

This one-pot recipe gives you a healthy serving of meat, vegetables, and grains. You don't need to cook any side dishes!

Este guiso contiene una porción saludable de carne, verduras, y de granos. ¡No tendrá que cocinar otros acompañamientos!



Time: 60 minutes
Tiempo de preparación: 60 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 275
Calorías: 275

Protein: 20 g
Proteína: 20 g

Carbohydrate: 35 g
Carbohidratos: 35 g

Fat: 7 g
Grasa: 7g

Cholesterol: 47 mg
Colesterol: 47 mg

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 209 mg
Sodio: 209 mg

Fiber: 5 g
Fibra: 5 g