

SWEET POTATO TURKEY BAKE

Ingredients:

- 1 cup quick-cooking barley
- 2 Tbsp olive oil
- 2 medium sweet potatoes, diced
- 1 lb 93/7 lean ground turkey
- 2 tsp dried rosemary
- 2 cloves garlic, minced
- 2 cups frozen kale
- Non-stick cooking spray
- 2 Tbsp whole-wheat flour
- 3/4 cup 1% low-fat milk
- 1/4 cup unsalted chicken broth
- 1 cup shredded part-skim mozzarella cheese, divided

Preparation:

1. Preheat oven to 350°F. In a saucepan, prepare barley according to package directions. Set aside.
2. In a large skillet, heat oil over high. Add sweet potatoes, turkey, rosemary & garlic. Cook 10 minutes or until turkey is cooked through, crumbling throughout. Add kale & stir to combine.
3. Lightly coat a large casserole dish with cooking spray. Combine turkey mixture & barley in the skillet. Spread evenly in the casserole dish.
4. In the saucepan, add flour, milk & broth. Whisk continuously until smooth. Add 1/2 cup of cheese and heat on low. Whisk until cheese is melted.
5. Pour sauce over turkey mixture. Top with remaining cheese & bake 10 minutes or until sauce is bubbly & cheese is melted.

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(314g)
Amount per serving	420 Calories
	% Daily Value*
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 44g	16%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 344mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 812mg	15%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?

1 for 1 certified

This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

**CHOOSE
HOME
MADE**

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

CACEROLA DE PAVO, CEBADA Y VEGETALES

Ingredientes:

- 1 taza de cebada instantánea
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 camotes medianos, picados en cuadritos
- 1 lb de pavo molido 93% magro
- 2 cdas de romero seco
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 2 tazas de col rizada congelada
- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 cdas de harina de trigo integral
- 3/4 taza de leche baja en grasa al 1%
- 1/4 taza de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 taza de queso mozzarella parcialmente descremado rallado, dividido

Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F. En una olla, preparar la cebada según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego alto. Añadir el camote, el pavo, el romero y el ajo. Cocinar 10 minutos o hasta que el pavo se dore, desmenuzando por completo. Agregar la col rizada y mezclar bien.
3. Rocíar aceite en aerosol sobre una bandeja grande para hornear. Combinar la mezcla de pavo y la cebada en el sartén y esparcir uniformemente sobre la bandeja.
4. Calentar una olla pequeña a fuego medio. Añadir la harina, la leche y el caldo. Batir continuamente hasta que quede suave. Añadir 1/2 taza de queso y calentar a fuego lento. Batir hasta que el queso se derrita.
5. Verter la salsa sobre la mezcla de pavo. Espolvorear el resto del queso encima y hornear 10 minutos o hasta que la salsa hierva y el queso se derrita.

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(314g)
Cantidad por porción	
Calorías	420
% Valor Diario*	
Grasa Total 16g	21%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 70mg	23%
Sodio 240mg	10%
Carbhidrato Total 44g	16%
Fibra Dietética 9g	32%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 344mg	25%
Hierro 3mg	15%
Potasio 812mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.