

SHEET PAN TURKEY SAUSAGE & VEGGIES

Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 1 1/2 cups instant brown rice
- 1 lb red potatoes, finely diced
- 1 (12 oz) bag frozen green beans
- 1 (12 oz) bag frozen broccoli florets
- 2 large bell peppers, diced
- 1 (13 oz) smoked turkey kielbasa sausage, sliced
- 1/4 cup olive oil
- 1 tsp paprika
- 1 tsp garlic powder
- 2 Tbsp Italian seasoning
- 1/2 tsp red pepper flakes

Preparation:

1. Preheat oven to 400°F. Lightly coat 2 large foil-wrapped sheet pans with cooking spray.
2. Prepare rice according to package directions. Set aside.
3. Add vegetables & sausage to sheet pans. Drizzle olive oil & spices on top. Toss to coat & spread evenly.
4. Bake 15 minutes. Remove from oven & flip veggies. Bake another 15 minutes or until sausage is browned & potatoes are fork-tender.
5. Serve sausage & vegetables over rice.

40 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(343g)
Amount per serving	
Calories	390
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 51g	19%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 57mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 658mg	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.



 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

SALCHICHA DE PAVO HORNEADA

Ingredientes:

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 1/2 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 lb de papas rojas, cortadas en cubitos
- 1 bolsa (12 oz) de ejotes congelados
- 1 bolsa (12 oz) de floretes de brócoli congelados
- 2 pimientos grandes, cortados en cubitos
- 13 oz de salchicha de pavo ahumada kielbasa, en rodajas
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cdta de paprika
- 1 cdta de ajo en polvo
- 2 cdas de condimento italiano
- 1/2 cdta de hojuelas de pimienta rojo

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Forrar dos bandejas grandes para hornear con papel aluminio y rociar ligeramente con aceite en aerosol.
2. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. Añadir los vegetales y la salchicha a las bandejas para hornear. Cubrir ligeramente con el aceite de oliva y las especias. Mezclar para cubrir y extender uniformemente.
4. Hornear 15 minutos. Retirar del horno y voltear los vegetales. Hornear otros 15 minutos o hasta que la salchicha se dore y las papas estén tiernas.
5. Servir la salchicha y los vegetales sobre el arroz.

40 Min | Porciones 6

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (343g)

Cantidad por porción

Calorías 390

% Valor Diario*

Grasa Total 16g	21%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 530mg	23%
Carbohidrato Total 51g	19%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 7g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 15g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 57mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 658mg	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.




**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.