



TURKEY LETTUCE WRAPS

Ingredients:

- 8 oz rice noodles
- Non-stick cooking spray
- 1 lb 93/7 lean ground turkey
- 1/3 cup panko breadcrumbs
- 1 small yellow onion, finely diced
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- 1 egg, beaten
- 1/4 tsp black pepper
- 1 head butter lettuce, washed & leaves separated
- 1/2 cup ONIE Peanut Sauce*
- 1/2 cup shredded carrots
- 1 cucumber, thinly sliced

35 Min | Serves 4

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
Serving size	(345g)
Amount per serving	
Calories	470
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 66g	24%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 29g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 539mg	10%

*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.

Preparation:

1. Preheat oven to 375°F. Cook rice noodles according to package directions. Set aside to cool.
2. Lightly coat a foil-lined baking sheet with cooking spray.
3. In a large bowl, add turkey, breadcrumbs, onion, cilantro, egg & pepper. Mix well. Shape into 16-20 medium-sized meatballs & place on baking sheet. Bake 20-25 minutes, or until browned.
4. Add cooked meatballs to lettuce leaves to make a wrap. Drizzle with peanut sauce & top with carrot & cucumber. Serve with noodles.

Are calories & sodium close to a match?



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

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



WRAPS DE LECHUGA Y PAVO

Ingredientes:

- 8 oz de fideo de arroz blanco
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 lb de pavo molida 93% magra
- 1/3 taza de pan rallado de panko
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 1 huevo, batido
- 1/4 cda de pimienta negra
- 1 cabeza de lechuga mantequilla, lavada y hojas separadas
- 1/2 taza de salsa cacahuete de ONIE*
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 pepino, en rodajas finas

Preparación:

1. Precalentar el horno a 375°F. Cocinar los fideos según las instrucciones del paquete. Escurrir y poner a un lado para enfriar.
2. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear envuelta en papel aluminio.
3. En un tazón grande, añadir el pavo, el pan rallado, la cebolla, el cilantro, el huevo y la pimienta. Mezclar bien. Formar 16-20 albóndigas medianas y transferir a la bandeja. Hornear por 20-25 minutos a 375°F o hasta que las albóndigas se doren.
4. Añadir las albóndigas a una hoja de lechuga para hacer un wrap. Añadir la salsa de cacahuete sobre el wrap y adornar con zanahoria y pepino. Servir con los fideos

35 Min | Porciones 4

Información Nutricional	
4 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(345g)
Cantidad por porción	
Calorías	470
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	15%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 50mg	17%
Sodio 240mg	10%
Carbhidrato Total 66g	24%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 2g Azúcares Añadidos	4%
Proteína 29g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 53mg	4%
Hierro 3mg	15%
Potasio 539mg	10%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto 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?

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



PROYECTO ONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA