



CACEROLA DE PAVO MOLIDA CON QUESO*

MATERIALES:

Abrelatas	Olla grande
Colador	Rallador
Espátula de goma	Sartén grande con tapa
Cucharas de medir	Tabla de cortar
Cuchillo afilado	Tazas de medir

INGREDIENTES:

2 tazas de macarrones de trigo integral
1 pimentón pequeño
1 cebolla pequeña
3 dientes de ajo
3 onzas de queso cheddar bajo en grasa
1 libra de pavo molido sin grasa
1 lata (14 onzas) de tomates picados, sin sal agregada
1 cucharada de hojas secas de tomillo
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra molida

Sirve 6, 1 1/3 tazas por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Cocine los macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrralos y enjuáguelos con agua fría en un colador. Déjelos a un lado.
2. Mientras los macarrones se cocinan, lave y pique el pimentón. Pele y pique finamente la cebolla. Pele y pique el ajo.
3. Ralle el queso.
4. En una sartén grande a temperatura media, eche el pavo, pimentón, cebolla y ajo. Cocine el pavo desmenuzándola con una cuchara de mezclar o espátula de goma hasta que la carne no esté rosada, unos 15 minutos. Escurra la carne en un colador para sacarle la grasa.
5. Eche nuevamente la mezcla de carne a la sartén. Agregue los macarrones, tomates con su jugo, tomillo, sal y pimienta. Espolvoree el queso. Tape y cocine a temperatura media hasta que el queso esté derretido, de 5 a 7 minutos.

Notas:

- Puede agregar más de sus verduras favoritas a este platillo en el paso 4. Pruebe con chícharos frescos o congelados, pimientos, espinaca, brócoli, coliflor o calabaza de verano. ¡O use cualquier verdura que le haya sobrado de otra comida!