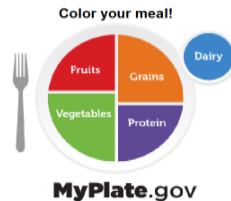


# PAVO CON CALABACITAS



Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 8

## Ingredientes

**1 libra de pavo molido**

**1 cebolla media, cortada**

**3 tomates, cortados**

**3 cucharadas de pasta de tomate**

**1 cucharadita de albahaca seca**

**1 cucharadita de orégano seco**

**1 cucharadita de ajo en polvo**

**1/2 cucharadita de sal**

**1/4 cucharadita de pimienta**

**2 calabacitas, cortadas en cubos**

## Instrucciones

1. Añada una cucharadita de aceite a un sartén y caliente a fuego medio.
2. Agregue el pavo y la cebolla y dore hasta que pavo esté cocido y la cebolla esté suave. Aprox, 10min
3. Añada el puré de tomate y los tomates en cubos y cocine por 10 minutos a fuego medio.
4. Añada las calabacitas y cocine por 5 minutos más
5. Sirva caliente sobre **arroz integral** o **pasta de trigo entero**.

Mire ésta  
receta aquí



*Vea que más hemos estado cocinando*

 @Gleanersfan

 @Gleanerskitchen

 @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos  
de salud en:*

 Text **HEALTHYEATS**  
to **833-956-1009**

# ¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

## LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

### Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

**1-888-544-8773**



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.