

Pastelitos de Carne al Estilo Tex-Mex

Esta receta es una buena fuente de hierro, que lleva el oxígeno en la sangre.

Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña
- 12 tortillas en trozos
- 1 1/2 libras de carne molida sin grasa de res o de pollo
- 3/4 taza de salsa
- 1 huevo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de chili en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- Aceite vegetal para cocina, en spray
- 6 cucharadas de salsa
- 1/3 taza de queso tipo "Monterey Jack", rallado

Preparación:

1. Caliente el horno a 375° Fahrenheit.
2. Corte la cebolla.
3. Ponga los trozos de tortillas en una bolsa plástica. Haga presión para que el aire se salga de la bolsa y ciérrela. Con el rodillo, triture los trozos de tortillas, hasta que complete 1/2 taza.
4. En un tazón mediano, mezcle la cebolla picada, las tortillas trituradas, la carne molida, los 3/4 de taza de salsa, el huevo, el comino, el chili en polvo y la sal. Combine la mezcla bien.
5. En la bandeja para el horno, rocíe el aceite vegetal de cocina en spray.
6. Reparta la mezcla en 7 porciones iguales. Déle forma redonda a cada pastel en la bandeja para hornear.
7. Hornee por 25 minutos. Saque la bandeja del horno y póngale a cada pastel 1 cucharada de salsa encima y rocíele queso. Ponga los pasteles de vuelta en el horno por 5 minutos más, hasta que se derrita el queso.
8. Sáquelos del horno y sirva.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 loaf (161g)			
Servings Per Container 7			
Amount Per Serving			
Calories 170	Calories from Fat 60		
% Daily Value*			
Total Fat 6g	9%		
Saturated Fat 2.5g	13%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 85mg	28%		
Sodium 350mg	15%		
Total Carbohydrate 6g	2%		
Dietary Fiber 0g	0%		
Sugars 2g			
Protein 21g			
Vitamin A 2%	•		Vitamin C 6%
Calcium 6%	•		Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

**7 porciones del pastel
cada uno**

Ideas Brillantes:

Fuente de Información: **The Healthy Body Cookbook**. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.