

Pavo al estilo “Stroganoff”

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

Ingredientes:

- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla** pequeña, picada
- 1 ó 2 dientes de **ajo**, picado
- 2 tazas de **pavo** cocinado, en trozos de tamaño de 1/2 pulgada
- 2 tazas de **agua**
- 1 taza de **leche** descremada al1%
- 1 lata (10 3/4 onzas) de **crema de champiñones**
- 1 paquete (10 onzas) de **chícharos** congelados
- 2 tazas (8 onzas) de **macarrón** crudo
- 2 cucharaditas de **hojas de eneldo** (dill weed)
- 1/4 cucharadita de **pimienta negra**
- 1 taza de **cereal de hojuelas de maíz o elote**
- 1/4 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1/2 taza de **crema agria sin grasa**

Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio alto (350° Fahrenheit si es una sartén eléctrica) y sofría la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añada el ajo y cocine brevemente (30 segundos).
3. Añada el pavo, el agua, la leche, la sopa, y los chícharos; póngalo a hervir.
4. Añada el macarrón, el eneldo y la pimienta; revuelva para que se combine todo.
5. Reduzca el calor a bajo (225 ° Fahrenheit si es una sartén eléctrica) y cocine de 10 a 15 minutos, hasta que la pasta esté tierna. Revuelva ocasionalmente para prevenir que se pegue.
6. Mientras la mezcla está cocinándose, triture el cereal en una vasija pequeña, mezcle en el ajo y póngalo a un lado.
7. Antes de servir, revuelva en crema agria y ponga encima la mezcla del cereal.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (262g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 280	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 410mg	17%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 7g	
Protein 19g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 15%
Calcium 10%	• Iron 15%
*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	

9 porciones de 1 taza cada una

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