

Turkey Shepherd's Pie

8 Servings

Ingredients

- 2 medium **onions**, sliced
- 1 clove **garlic**, minced (or 1 tsp pre-minced garlic)
- 2 Tbs **vegetable oil**
- 4 cups **turkey or chicken breast**, cooked, chopped
- ¼ cup **whole wheat flour**
- 2 cups **chicken broth**, no sodium added
- 2 cups **carrots**, sliced
- 1 can (15 oz) diced **tomatoes**, low sodium, drained
- ½ tsp dried **rosemary**
- 6 **potatoes**, baked, peeled and mashed

Instructions

1. Preheat oven to 375°F. Grease a casserole dish with 1 Tbs oil.
2. Add onions, garlic and the other Tbs oil to a large saucepan and cook over medium heat for about 5 minutes.
3. Add the turkey and sprinkle in the flour. Stir to blend.
4. Add the chicken broth, carrots, rosemary and tomatoes. Cook over medium heat until thickened, then transfer mixture to casserole dish.
5. Spread the mashed potatoes over the top. Bake for 20-30 minutes, or until browned.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 310

Total Fat: 7g

Saturated Fat: 1.5g

Protein: 27g

Sodium: 105mg

Carbohydrates: 37g

Added Sugar: 0g

Fiber: 5g

**Nutrition information includes chicken breast in analysis.*

Pastel de Papa con Pavo

8 Porciones

Ingredientes

- 2 **cebollas**, en rodajas
- 1 **diente de ajo**, picado (o 1 cucharadita de ajo ya picado)
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 4 tazas de pechuga de **pavo (o pollo)**, cocinado y picado
- 2 tazas de **caldo de pollo**, sin sodio
- ¼ taza **harina de trigo integral**
- 2 tazas de **zanahorias**, rebanadas
- 1 lata (15 oz) de **tomates** bajos en sodio, escurridos
- ½ cucharadita de **romero**
- 6 **papas**, horneadas, peladas y majadas

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. En un sartén grande, sobre fuego medio, cocine cebolla y ajos con 1 cucharada de aceite. Cocine por 5 minutos.
3. Agregue el pavo y harina y mezcle bien.
4. Agregue el caldo de pollo, zanahorias y tomates y el romero. Cocine hasta que espese.
5. Engrase un recipiente para horno con 1 cucharada de aceite y transfiera la mezcla anterior al recipiente engrasado.
6. Distribuya las papas sobre la carne y horneé por 20-30 minutos o hasta que dore.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 310

Grasa Total: 7g

Grasa Saturada: 1.5g

Proteína: 27g

Sodio: 105mg

Carbohidratos: 37g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 5g