

Pastel de Carne con Sabor a Pizza

Para 6 personas

Ingredientes:

- 12 onzas (aproximadamente 1/2 lata de 24 onzas) de cerdo, escurrido
- 1/2 taza de pimiento verde, picado
- 1/4 de cebolla, finamente picada
- 3/4 taza de salsa de tomate enlatada, baja en sodio
- 1/4 taza de queso bajo en grasa, rallado



Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Coloque la carne de cerdo en el fondo de una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas o una bandeja para tartas de 9 pulgadas.
3. Cubra con los pimientos verdes, la cebolla, la salsa de tomate y el queso.
4. Caliente en el horno durante unos 15 minutos hasta que el queso se derrita.

Pastel de Carne con Sabor a Pizza

Para 6 personas

Ingredientes:

- 12 onzas (aproximadamente 1/2 lata de 24 onzas) de cerdo, escurrido
- 1/2 taza de pimiento verde, picado
- 1/4 de cebolla, finamente picada
- 3/4 taza de salsa de tomate enlatada, baja en sodio
- 1/4 taza de queso bajo en grasa, rallado



Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Coloque la carne de cerdo en el fondo de una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas o una bandeja para tartas de 9 pulgadas.
3. Cubra con los pimientos verdes, la cebolla, la salsa de tomate y el queso.
4. Caliente en el horno durante unos 15 minutos hasta que el queso se derrita.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración 1	
Contenido Calórico 140	
Grasa Total 8g	
Grasa Saturada 4g	
Acido Graso Trans	
Colesterol 50mg	
Sodio 160mg	
Carbohidrato Total 3g	
Fibra Dietética 1g	
Azúcares 2g	
Proteínas 14g	
Vitamina A 12 RAE	Vitamina C 16mg
Calcio 58mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración 1	
Contenido Calórico 140	
Grasa Total 8g	
Grasa Saturada 4g	
Acido Graso Trans	
Colesterol 50mg	
Sodio 160mg	
Carbohidrato Total 3g	
Fibra Dietética 1g	
Azúcares 2g	
Proteínas 14g	
Vitamina A 12 RAE	Vitamina C 16mg
Calcio 58mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.