

Picadillo

Serving Size: 1 cup
Yield: 6 servings



Ingredients:

- 1 pound turkey, ground
- 1 chopped onion
- 5 small diced carrots
- 2 medium zucchini or other squash
- 2 medium diced potatoes
- 1 teaspoon salt
- black pepper to taste
- 1/2 teaspoon cumin
- 1 can (10 1/2 ounces) Mexican style tomato sauce
- 1 teaspoon cornstarch

Instructions:

1. Brown ground turkey in a non-stick frying pan.
2. Add onions, carrots, squash, potatoes, salt, pepper, and cumin. Sauté for about 5 minutes.
3. Add tomato sauce and just enough water to cover. Bring to a boil, then lower heat and simmer, uncovered, until vegetables are tender.
4. Dissolve cornstarch in about 1 tablespoon of cold water, add to mixture, bring back to boil until gravy thickens. Serve.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup prepared picadillo, 1/6 of recipe (304g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 760mg	32%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 6g	
Protein 16g	
Vitamin A 150%	Vitamin C 45%
Calcium 6%	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

Adapted from: Es Facil Campaign, Submitted by Cristina Pacheco California Health Department—Los Angeles County

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Picadillo

Serving Size: 1 cup
Yield: 6 servings



Ingredients:

- 1 pound turkey, ground
- 1 chopped onion
- 5 small diced carrots
- 2 medium zucchini or other squash
- 2 medium diced potatoes
- 1 teaspoon salt
- black pepper to taste
- 1/2 teaspoon cumin
- 1 can (10 1/2 ounces) Mexican style tomato sauce
- 1 teaspoon cornstarch

Instructions:

1. Brown ground turkey in a non-stick frying pan.
2. Add onions, carrots, squash, potatoes, salt, pepper, and cumin. Sauté for about 5 minutes.
3. Add tomato sauce and just enough water to cover. Bring to a boil, then lower heat and simmer, uncovered, until vegetables are tender.
4. Dissolve cornstarch in about 1 tablespoon of cold water, add to mixture, bring back to boil until gravy thickens. Serve.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup prepared picadillo, 1/6 of recipe (304g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 760mg	32%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 6g	
Protein 16g	
Vitamin A 150%	Vitamin C 45%
Calcium 6%	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

Adapted from: Es Facil Campaign, Submitted by Cristina Pacheco California Health Department—Los Angeles County

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Picadillo

Tamaño de Servido: 1 taza
Rinde: 6 porciones



Ingredientes:

1 libra de pavo, molido
1 cebolla picada
5 zanahorias pequeñas picadas
2 calabacitas u otra calabaza
2 papas picadas
1 cucharadita de sal
pimienta al gusto
1/2 cucharadita de comino
1 lata (10 1/2 onzas) salsa de tomate
estilo Mexicano
1 cucharadita de fécula de maíz

Instrucciones:

1. Dore ligeramente el pavo molido en una sartén.
2. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos.
3. Agregue la salsa de tomates y agua suficiente para cubrir las verduras. Caliente hasta hervir y luego baje el fuego y continúe cocinando hasta que las verduras se pongan suaves.
4. Disuelva la fécula de maíz en una cucharadas de agua fría, agregue a la mezcla, caliente hasta hervir hasta que el aderezo se espese. Sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza, 1/6 de receta (304g)
Raciones por Envase

Cantidad por Ración	
Calorías 210	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 730mg	30%
Carbhidrato Total 23g	8%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 6g	
Proteínas 18g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 50%
Calcio 6%	Hierro 15%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Es Facil Campaign, Submitted by Cristina Pacheco California Health Department—Los Angeles County

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Picadillo

Tamaño de Servido: 1 taza
Rinde: 6 porciones



Ingredientes:

1 libra de pavo, molido
1 cebolla picada
5 zanahorias pequeñas picadas
2 calabacitas u otra calabaza
2 papas picadas
1 cucharadita de sal
pimienta al gusto
1/2 cucharadita de comino
1 lata (10 1/2 onzas) salsa de tomate
estilo Mexicano
1 cucharadita de fécula de maíz

Instrucciones:

1. Dore ligeramente el pavo molido en una sartén.
2. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos.
3. Agregue la salsa de tomates y agua suficiente para cubrir las verduras. Caliente hasta hervir y luego baje el fuego y continúe cocinando hasta que las verduras se pongan suaves.
4. Disuelva la fécula de maíz en una cucharadas de agua fría, agregue a la mezcla, caliente hasta hervir hasta que el aderezo se espese. Sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza, 1/6 de receta (304g)
Raciones por Envase

Cantidad por Ración	
Calorías 210	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 730mg	30%
Carbhidrato Total 23g	8%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 6g	
Proteínas 18g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 50%
Calcio 6%	Hierro 15%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Es Facil Campaign, Submitted by Cristina Pacheco California Health Department—Los Angeles County

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>