¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Col Rellena con Pavo

Porciones: 5

Ingredientes

1 col
1/2 libra carne molida magra
1/2 libra pavo molido
1 cebolla pequeña picada finamente
1 rebanada pan de harina de trigo integral rancio, en migas
1 cucharada jugo de limón
1/4 taza agua
1/8 cucharadita pimienta negra
1 lata tomates picados en cubos (16 onzas)
1 cebolla pequeña en rodajas
1 taza agua
1 zanahoria mediana en rodajas
1 cucharada jugo de limón
2 cucharadas azúcar moreno
1 cucharada maicena

Preparación

1. Enjuague la col y sáquele el centro. Con cuidado, saque 10 hojas exteriores, póngalas en una cacerola y cúbralas con agua hirviendo. Deje hervir lentamente 5 minutos. Saque las hojas de col cocidas y escúrralas sobre una toalla de papel.
2. Pique en tiras finas ½ taza de col cruda y póngala aparte.
3. En una sartén, dore la carne y el pavo picados junto con la cebolla picada. Escurra la grasa.
4. Ponga la carne cocida y escurrida, las migas de pan, el agua y la pimienta en un tazón para mezclar.
5. Escurra los tomates, pero guarde el líquido aparte y agregue ½ taza de jugo de tomate de la lata a la carne. Mezcle bien. Luego, ponga ¼ taza de relleno sobre cada hoja de col cocida y escurrida. Ponga en una sartén con la parte doblada hacia abajo.
6. Agregue los tomates, la cebolla en rodajas, el agua, la col rallada y la zanahoria. Cubra y deje hervir lentamente alrededor de 1 hora, o hasta que la col esté tierna, revolviendo de vez en cuando.
7. Ponga los rollos de repollo en una fuente (platón/plato) para servir; consérvelos tibios.
8. Mezcle el jugo de limón, el azúcar morena y la maicena en un tazón pequeño. Agregue a los vegetales en la sartén y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que se espese y aclare. Sirva sobre los rollos de repollo.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	230	
Grasa Total	6g	9%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	320mg	13%
Carbohidrato	23g	9%
Fibra Dietética	7g	28%
Azúcares		
Proteína	17g	

MIPLATO

- [x] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.