Easy Turkey Skillet Dinner

Makes 4 servings.
1 cup per serving.

Prep time: 5 minutes

Cook time: 25 minutes

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- ¾ pound lean ground turkey
- 1 medium onion, peeled and chopped
- 3 tomatoes, chopped
- 3 tablespoons tomato paste
- 1 teaspoon each dried basil, oregano, and garlic powder
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 2 medium zucchini, sliced

Preparation

1. Spray nonstick cooking spray in a large skillet.
2. Brown turkey and onion over medium heat until turkey is cooked through and onion is soft, about 10 minutes.
3. Add tomatoes, tomato paste, and seasonings. Simmer over medium heat for 10 minutes.
4. Add zucchini and cook for 5 minutes more. Serve while hot.

Nutrition information per serving:

Calories 181, Carbohydrate 13 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 21 g, Total Fat 6 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 57 mg, Sodium 462 mg

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

Funded by USDA SNAP, known in California as CalFresh.
• California Department of Public Health. RCP-27/Ver. 03/12

CDPH
California Department of PublicHealth

Picadillo Sencillo de Pavo para la Cena

Sirve 4 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Ingredientes

- Aceite en aer osol para cocinar
- ¾ libra de carne molida de pavo sin grasa
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 tomates, picados
- 3 cucharadas de concentrado de tomate (tomato paste)
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes: albahaca seca, orégano y ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 calabacitas medianas rebanadas

Instrucciones

1. Rocíe una cacerola grande con el aceite en aerosol.
2. Dore el pavo y la cebolla a fuego mediano hasta que el pavo esté bien cocido y la cebolla esté blanda, aproximadamente 10 minutos.
3. Agregue los tomates, el concentrado de tomate y las especies. Deje cocer a fuego mediano por 10 minutos.
4. Agregue la calabacita y cocine por otros 5 minutos. Sírvalo cuando todavía esté caliente.

Información nutricional por porción:
Calorías 181, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 21 g, Grasa Total 6 g, Grasas Saturadas 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 57 mg, Sodio 462 mg

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. • Departamento de Salud Pública de California

CDPH
California Department of PublicHealth