

# 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 aerosol para cocinar

$\frac{3}{4}$  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

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$  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 especias. 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