



**Nutrition Pathways**  
**RECIPE COLLECTION**



**ISLAND HARVEST**  
A MEMBER OF FEEDING AMERICA  
Nourishing Long Island's Future

# Easy Microwave Meals

Breakfast • Lunch • Dinner

---

## Comidas Fáciles en Microondas

Desayuno • Almuerzo • Cena

Melville | Calverton | Uniondale | Brentwood

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747 | 631-873-4775 | 516-294-8528 | [www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)

## **Microwave Cooking Basics**



Microwave ovens are a wonderful and relatively inexpensive kitchen appliance that can cook all kinds of foods from scratch, as you will see in this cookbook. Microwave ovens are known for cooking food fast, which saves you time in preparing meals. Microwave cooking can also preserve certain nutrients that are heat-sensitive since cooking times are short. Remember, microwaves are safe! Foods do not become radioactive or retain microwaves after cooking. Be sure the door of the microwave fits and closes properly to ensure no leakage occurs. Follow these basic tips for safe and successful microwave cooking:

### **Containers**

Check the bottom of your containers to be sure they are “microwave-safe”. Ceramics, glass, and some plastic containers are microwavable. Do not use flimsy plastic containers such as take-out containers as they can melt and possibly leak chemicals into your food. Never put aluminum foil or metal in the microwave.

### **Covers**

To prevent food from splattering, cover containers with microwave-safe paper towel, wax paper, parchment paper, or plastic wrap. Be sure the plastic wrap is taut across the container so it does not touch the food.

### **Positioning**

Round containers heat food more evenly than other shapes. Rotate the container a few times during cooking if your microwave does not have a rotating tray. Make sure the thickest part of the food is closest to the side of the oven. Stirring or flipping the food once or twice during cooking can help it heat more evenly.

### **Timing**

Larger amounts of food need more time to cook. Frozen foods take longer to cook than room temperature or refrigerated foods. Foods with more moisture take longer to cook. Foods with more fat and sugar cook faster. If you substitute with a low-fat or low-sugar ingredient, you may need to cook longer.

### **Cooking Times & Microwave Power**

Keep in mind that microwave ovens can have different power levels or wattages. The higher the power level, the faster the food cooks. Therefore, cooking times may vary for different microwaves. If you are unsure of your microwave’s power level, use the minimum cooking time indicated by the recipe, then test the food. If it needs more time, cook for 15 seconds, then test the food again. Repeat this until the food is heated through evenly.

### **Tips for specific foods**

Foods with a skin or outer membrane like potatoes and egg yolks need to be pricked several times with a fork before microwaving, to prevent pressure from building up and the food exploding. Meats do not get a “browned” look in the microwave. To achieve a browned look, rub meat with sauces and/or herbs and spices.

## **Conceptos básicos de cocción en microondas**



Los hornos microondas son un aparato de cocina maravilloso y relativamente económico que puede cocinar todo tipo de alimentos desde cero, como verá en este libro de cocina. Los hornos de microondas son conocidos por cocinar alimentos rápidamente, lo que le ahorra tiempo al preparar las comidas. La cocción con microondas también puede conservar ciertos nutrientes que son sensibles al calor, ya que los tiempos de cocción son cortos. Recuerde, ¡las microondas son seguras! Los alimentos no se vuelven radiactivos ni retienen las microondas después de cocinarse. Asegúrese de que la puerta del microondas se ajuste y cierre correctamente para asegurarse de que no se produzcan fugas.

Siga estos consejos básicos para cocinar con microondas de manera segura y exitosa:

### **Contenedores**

Revise el fondo de sus recipientes para asegurarse de que sean aptos para microondas. La cerámica, el vidrio y algunos recipientes de plástico son aptos para microondas. No use recipientes de plástico endebles, como recipientes para comida para llevar, ya que pueden derretirse y posiblemente derramar químicos en su comida. Nunca coloque papel de aluminio o metal en el microondas.

### **Cubiertas**

Para evitar que la comida salpique, cubra los recipientes con papel toalla, papel encerado, papel pergamino o envoltura de plástico aptos para microondas. Asegúrese de que la envoltura de plástico esté tensa sobre el recipiente para que no toque la comida.

### **Posicionamiento**

Los recipientes redondos calientan los alimentos de manera más uniforme que otras formas. Gire el recipiente varias veces durante la cocción si su microondas no tiene una bandeja giratoria. Asegúrese de que la parte más gruesa de la comida esté más cerca del costado del horno. Revolver o voltear la comida una o dos veces durante la cocción puede ayudar a que se caliente de manera más uniforme.

### **Momento**

Las cantidades más grandes de alimentos necesitan más tiempo para cocinarse. Los alimentos congelados tardan más en cocinarse que los alimentos refrigerados o a temperatura ambiente. Los alimentos con más humedad tardan más en cocinarse. Los alimentos con más grasa y azúcar se cocinan más rápido. Si lo sustituye por un ingrediente con bajo contenido de grasa o azúcar, es posible que deba cocinar más tiempo.

### **Tiempos de cocción y potencia del microondas**

Tenga en cuenta que los hornos microondas pueden tener diferentes niveles de potencia o potencias. Cuanto mayor sea el nivel de potencia, más rápido se cocinará la comida. Por lo tanto, los tiempos de cocción pueden variar para diferentes microondas. Si no está seguro del nivel de potencia de su microondas, use el tiempo mínimo de cocción indicado en la receta y luego pruebe la comida. Si necesita más tiempo, cocine por 15 segundos, luego pruebe la comida nuevamente. Repita esto hasta que la comida se caliente uniformemente.

### **Consejos para alimentos específicos**

Los alimentos con piel o membrana externa, como patatas y yemas de huevo, deben pincharse varias veces con un tenedor antes de calentarlos en el microondas, para evitar que se acumule presión y los alimentos exploten. Las carnes no adquieren un aspecto "dorado" en el microondas. Para lograr un aspecto dorado, frote la carne con salsas y / o hierbas y especias.

# Homemade Granola



## **Servings: 8**

### **Ingredients:**

- 2 cups rolled oats
- ½ cup sunflower seeds
- ½ cup lightly salted almonds, finely chopped
- 1 ½ tablespoons brown sugar, unpacked
- 1 teaspoon cinnamon
- 3 tablespoons vegetable oil
- 1 tablespoon honey
- ½ cup raisins, unpacked

### **Directions:**

1. Mix all ingredients except raisins in a large microwave-safe bowl. Cook on high for 2 minutes.
2. Mix well, then cook on high for another 2 minutes.
3. Add raisins and stir to combine.
4. Spread mixture out over a sheet pan to cool. Store in an airtight container.

### **Tips & Facts:**

- ✓ Almonds are rich in phytonutrients that support healthy gut bacteria.
- ✓ Use plain rolled oats instead of flavored instant oatmeal, which is high in sodium and sugar.
- ✓ Swap raisins and almonds for any dried fruits and nuts that you like.

### **Nutrition Facts (per serving):**

Calories: 293  
Carbohydrates: 29 g  
Total Fat: 19 g  
Saturated Fat: 5 g  
Protein: 7 g  
Fiber: 4 g  
Sodium: 54 mg



# Granola Casera



## **Porciones: 8**

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de copos de avena
- ½ taza de semillas de girasol
- ½ taza de almendras ligeramente saladas, finamente picadas
- 1 ½ cucharada de azúcar morena, sin envasar
- 1 cucharadita de canela
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de miel
- ½ taza de pasas, sin envasar

### **Direcciones:**

1. Mezcle todos los ingredientes excepto las pasas en un tazón grande apto para microondas. Cocine a fuego alto durante 2 minutos.
2. Mezcle bien, luego cocine a fuego alto por otros 2 minutos.
3. Agregue las pasas y revuelva para combinar.
4. Extienda la mezcla sobre una bandeja para hornear para que se enfríe. Almacenar en un recipiente hermético.

### **Consejos y hechos:**

- ✓ Las almendras son ricas en fitonutrientes que favorecen la salud de las bacterias intestinales.
- ✓ Use copos de avena natural en lugar de avena instantánea aromatizada, que tiene un alto contenido de sodio y azúcar.
- ✓ Cambie las pasas y las almendras por las frutas secas y las nueces que le gusten.

### **Información nutricional (por porción):**

Calorías: 293  
Carbohidratos: 29 g  
Grasa total: 19 g  
Grasa saturada: 5 g  
Proteína: 7 g  
Fibra: 4 g  
Sodio: 54 mg



# Pumpkin Pie Oatmeal



**Servings: 2**

**Ingredients:**

- 1 cup old fashioned oats
- ¾ cup low-fat milk
- ½ cup canned pumpkin puree
- ¼ teaspoon pumpkin pie spice
- ½ teaspoon sugar

**Directions:**

1. Stir together oats and milk in a microwave-safe bowl. Cook on high for 1 to 2 minutes, stirring once halfway through. (If too thick, add more milk. If too thin, add more oats. Cook for another 30 seconds if added extra oats or milk).
2. Mix in pumpkin puree, pumpkin pie spice, and sugar. Cook for 30 seconds or until heated through.

**Tips & Facts:**

- ✓ Make your own pumpkin pie spice by mixing small amounts of ground cinnamon, nutmeg, ginger, and cloves.
- ✓ Pumpkin is a great source of Vitamin A and fiber.
- ✓ Substitute pumpkin with canned sweet potato.

**Nutrition Facts (per serving):**

Calories: 217  
Carbohydrates: 38 g  
Total Fat: 4 g  
Saturated Fat: 1 g  
Protein: 9 g  
Fiber: 6 g  
Sodium: 52 mg



# Pastel de Calabaza Avena



**Porciones: 2**

**Ingredientes:**

- 1 taza de avena a la antigua
- ¾ taza de leche baja en grasa
- ½ taza de puré de calabaza enlatado
- ¼ de cucharadita de especias para pastel de calabaza
- ½ cucharadita de azúcar

**Direcciones:**

1. Mezcle la avena y la leche en un recipiente apto para microondas. Cocine a fuego alto durante 1 a 2 minutos, revolviendo una vez a la mitad. (Si está demasiado espesa, agregue más leche. Si está demasiado líquida, agregue más avena. Cocine por otros 30 segundos si agrega más avena o leche).
2. Mezcle el puré de calabaza, las especias para pastel de calabaza y el azúcar. Cocine por 30 segundos o hasta que esté completamente caliente.

**Consejos y hechos:**

- ✓ Haga su propia especia para pastel de calabaza mezclando pequeñas cantidades de canela molida, nuez moscada, jengibre y clavo.
- ✓ La calabaza es una gran fuente de vitamina A y fibra.
- ✓ Sustituya la calabaza por camote enlatado.

**Información nutricional (por porción):**

Calorías: 217  
Carbohidratos: 38 g  
Grasa total: 4 g  
Grasa saturada: 1 g  
Proteína: 9 g  
Fibra: 6 g  
Sodio: 52 mg



# Hasty Tasty Omelet



## Servings: 1

### Ingredients:

- 1 large egg
- 1 tablespoon water
- 1 tablespoon 1% milk
- ½ tablespoon minced scallion
- ½ tablespoon chopped white mushroom
- ½ tablespoon chopped tomato
- 2 tablespoons shredded low-fat cheddar cheese
- Non-stick cooking spray



### Tips and Facts:

- ✓ Swap in any veggies you have on hand- such as peppers, onions, asparagus, or spinach.
- ✓ Eggs are a great source of Vitamin A which supports eye health.
- ✓ Add in 1-2 egg whites and double the veggies to provide a more substantial meal without adding more cholesterol and fat.

### Directions:

1. Break egg into a cup and beat with fork until well mixed.
2. Add scallion, mushroom and cheese to the egg and stir.
3. Spray a small glass microwave-safe shallow bowl with cooking spray and pour in egg mixture.
4. Cook on high for 1 ½ to 3 minutes, or until thoroughly cooked. Top with tomato.

### Nutrition Information (per serving):

Calories: 128  
Carbohydrates: 2 g  
Total Fat: 9 g  
Saturated Fat: 4 g  
Protein: 11 g  
Fiber: 0.2 g  
Sodium: 194mg

# Tortilla Sabrosa Apresurada



## Porciones: 1

### Ingredientes:

- 1 huevo grande
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de leche al 1%
- ½ cucharada de cebolleta picada
- ½ cucharada de champiñones blancos picados
- ½ cucharada de tomate picado
- 2 cucharadas de queso cheddar bajo en grasa rallado
- Aceite en aerosol antiadherente



### Consejos y hechos:

- ✓ Cambie las verduras que tenga a mano, como pimientos, cebollas, espárragos o espinacas.
- ✓ Los huevos son una gran fuente de vitamina A que favorece la salud ocular.
- ✓ Agregue 1-2 claras de huevo y duplique las verduras para proporcionar una comida más sustancial sin agregar más colesterol y grasa.

### Direcciones:

1. Romper el huevo en una taza y batir con un tenedor hasta que esté bien mezclado.
2. Agregue cebolleta, champiñones y queso al huevo y revuelva.
3. Rocíe un tazón poco profundo de vidrio apto para microondas con aceite en aerosol y vierta la mezcla de huevo.
4. Cocine a fuego alto durante 1 ½ a 3 minutos, o hasta que esté completamente cocido. Cubra con tomate.

### Información nutricional (por porción):

Calorías: 128  
Carbohidratos: 2 g  
Grasa total: 9 g  
Grasa saturada: 4 g  
Proteína: 11 g  
Fibra: 0,2 g  
Sodio: 194 mg

# Black Bean Quesadilla



**Servings: 4 (2 pieces per serving)**

## Ingredients:

- 2 cups cooked black beans
- ½ cup low-fat shredded cheese
- ½ cup cooked brown rice
- 1 ½ cups shredded lettuce
- ½ cup fresh tomato, diced
- 4 8-inch 100% whole wheat flour tortillas

## Directions:

1. In a medium bowl, combine black beans, cheese, and rice.
2. Top 2 tortillas each with half of the black bean mixture and half of the lettuce and tomato.
3. Top each tortilla with the other 2 tortillas.
4. Place on a microwave safe plate and cook each tortilla for 1 minute or until cheese is melted. Cut into quarters and serve.

## Tips & Facts:

- ✓ To cook rice in the microwave:
  - Rinse rice in a strainer to remove excess starch to prevent bubbling up in the microwave. Combine rice and water in a large microwave-safe bowl and cook on high for 10 minutes. Cover rice bowl with a kitchen towel, then cook on medium for 15 minutes. Let rest for 5 minutes. Fluff with a fork.
- ✓ Rinse canned beans before using to remove excess salt.

## Nutrition Information (per serving):

Calories: 327  
Carbohydrates: 48 g  
Total Fat: 7 g  
Saturated Fat: 4 g  
Protein: 17 g  
Fiber: 13 g  
Sodium: 292 mg



# Quesadilla de Frijoles Negros



**Porciones: 4 (2 piezas por porción)**

## Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- ½ taza de queso rallado bajo en grasa
- ½ taza de arroz integral cocido
- 1 ½ tazas de lechuga rallada
- ½ taza de tomate fresco, cortado en cubitos
- 4 tortillas de harina de trigo 100% integral de 8 pulgadas

## Direcciones:

1. En un tazón mediano, combine los frijoles negros, el queso y el arroz.
2. Cubra 2 tortillas cada una con la mitad de la mezcla de frijoles negros y la mitad de la lechuga y el tomate.
3. Cubra cada tortilla con las otras 2 tortillas.
4. Coloque en un plato apto para microondas y cocine cada tortilla durante 1 minuto o hasta que el queso se derrita. Cortar en cuartos y servir.

## Consejos y hechos:

- ✓ Para cocinar arroz en el microondas:
  - 1. Enjuague el arroz en un colador para eliminar el exceso de almidón y evitar que burbujee en el microondas.
  - 2. Combine el arroz y el agua en un tazón grande apto para microondas y cocine a fuego alto durante 10 minutos. Cubra el tazón de arroz con un paño de cocina, luego cocine a fuego medio durante 15 minutos. Deje reposar por 5 minutos. Revuelva con un tenedor.
- ✓ Enjuague los frijoles enlatados antes de usarlos para eliminar el exceso de sal.

## Información nutricional (por porción):

Calorías: 327  
Carbohidratos: 48 g  
Grasa total: 7 g  
Grasas saturadas: 4 g  
Proteínas: 17 g  
Fibra: 13 g  
Sodio: 292 mg



# Pizza Pinwheels



## Servings: 1 (1 tortilla)

### Ingredients:

- 1 8-inch 100% whole wheat flour tortilla
- 2 tablespoons no salt added tomato sauce
- 15 leaves baby spinach
- 3 tablespoons shredded part-skim mozzarella

### Directions:

1. Place tortilla on a microwave-safe plate and spread tomato sauce across it. Cover with spinach leaves spread evenly, then sprinkle cheese on top.
2. Cook on high until the cheese is just melted, about 45-60 seconds. Carefully roll up the tortilla. Let cool for 10 minutes before slicing the tortilla into 3-4 "pinwheels".

### Tips and Facts:

- ✓ You can make a batch of pinwheels, store in refrigerator up to 1 day, and reheat when ready.
- ✓ Substitute spinach for any leftover cooked vegetables such as broccoli, mushrooms, peppers, or onions.
- ✓ The cheese in this recipe provides more than ¼ of the calcium you need in 1 day. Calcium supports healthy teeth and bones.

### Nutrition Information: (per serving)

Calories: 226  
Carbohydrates: 26 g  
Total Fat: 9 g  
Saturated Fat: 5 g  
Protein: 15 g  
Fiber: 8 g  
Sodium: 454 mg



# Molinillos De Pizza



## Porciones: 1 (1 tortilla)

### Ingredientes:

- 1 tortilla de harina de trigo 100% integral de 8 pulgadas
- 2 cucharadas de salsa de tomate sin sal agregada
- 15 hojas de espinacas tiernas
- 3 cucharadas de queso mozzarella semidescremado rallado

### Direcciones:

1. Coloque la tortilla en un plato apto para microondas y extienda salsa de tomate sobre ella. Cubra con hojas de espinaca esparcidas uniformemente, luego espolvoree queso encima.
2. Cocine a fuego alto hasta que el queso se derrita, unos 45-60 segundos. Enrolle la tortilla con cuidado. Deje enfriar durante 10 minutos antes de cortar la tortilla en 3-4 "molinetes".

### Consejos y hechos:

- ✓ Puede hacer un lote de molinetes, almacenar en el refrigerador hasta por 1 día y recalentar cuando esté listo.
- ✓ Sustituya las espinacas por las verduras cocidas sobrantes, como brócoli, champiñones, pimientos o cebollas.
- ✓ El queso de esta receta proporciona más de ¼ del calcio que necesita en 1 día. El calcio favorece la salud de los dientes y los huesos.

### Información nutricional: (por porción)

Calorías: 226  
Carbohidratos: 26 g  
Grasa total: 9 g  
Grasa saturada: 5 g  
Proteína: 15 g  
Fibra: 8 g  
Sodio: 454 mg





# Vegetarian Burrito Bowl



## Servings: 1

### Ingredients:

- 1/3 cup uncooked brown rice
- 2/3 cup water
- ½ cup canned no salt added black beans, drained and rinsed
- 3 tablespoons salsa
- 1 tablespoon plain non-fat Greek yogurt
- 1 tablespoon low-fat shredded cheddar cheese

### Directions:

1. Rinse rice in a strainer to remove excess starch to prevent bubbling up in the microwave.
2. Combine rice and water in a large microwave-safe bowl and cook on high for 10 minutes. Cover rice bowl with a kitchen towel, then cook on medium for 15 minutes. Let rest for 5 minutes. Fluff with a fork.
3. Mix in beans, salsa, yogurt, and cheese to rice bowl.
4. Cook on high for 30-60 seconds, or until warmed through.

### Tips and Facts:

- ✓ Add fun toppings like diced avocado, tortilla chips, corn, or shredded lettuce.
- ✓ Swap beans with cooked chicken or tofu to vary the protein.
- ✓ Beans are a good plant-based source of iron. Combining them with a source of Vitamin C (salsa) boosts iron absorption.

### Nutrition facts:

Calories: 323  
Carbs: 63 g  
Total Fat: 3 g  
Saturated Fat: 1 g  
Protein: 12 g  
Fiber: 8 g  
Sodium: 395 mg



# Tazón de Burrito Vegetariano



## Porciones: 1

### Ingredientes:

- 1/3 taza de arroz integral crudo
- 2/3 taza de agua
- ½ taza de frijoles negros enlatados sin sal agregada, scurridos y enjuagados
- 3 cucharadas de salsa
- 1 cucharada de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de queso cheddar rallado bajo en grasa

### Direcciones:

1. Enjuague el arroz en un colador para eliminar el exceso de almidón y evitar que burbujee en el microondas.
2. Combine el arroz y el agua en un tazón grande apto para microondas y cocine a fuego alto durante 10 minutos. Cubra el tazón de arroz con un paño de cocina, luego cocine a fuego medio durante 15 minutos. Deje reposar por 5 minutos. Revuelva con un tenedor.
3. En el tazón de arroz, mezcle los frijoles, la salsa, el yogur y el queso.
4. Cocine a fuego alto durante 30-60 segundos o hasta que esté completamente caliente.

### Consejos y hechos:

- ✓ Agregue ingredientes divertidos como aguacate cortado en cubitos, chips de tortilla, maíz o lechuga rallada.
- ✓ Cambie los frijoles con pollo cocido o tofu para variar la proteína.
- ✓ Los frijoles son una buena fuente de hierro a base de plantas. Combinarlos con una fuente de vitamina C (salsa) aumenta la absorción de hierro.

### Información nutricional:

Calorías: 323  
Carbohidratos: 63 g  
Grasa total: 3 g  
Grasa saturada: 1 g  
Proteína: 12 g  
Fibra: 8 g  
Sodio: 395 mg



# Chicken and Black Bean Soup



## Servings: 1

### Ingredients:

- ½ cup low-sodium chicken broth
- ½ cup water
- ½ cup canned chicken in water, drained & rinsed
- ¼ cup very thinly sliced carrots
- ¼ cup no salt added canned black beans
- 1 ½ tablespoons thinly sliced scallions
- 1 teaspoon fresh lemon juice
- black pepper to taste

### Directions:

1. Combine all ingredients in a medium bowl and stir to combine.
2. Pour mixture into a microwave-safe bowl or mug. Cover and cook on high for 7 minutes or until carrots are fork tender. Let cool for a few minutes before serving.

### Tips & Facts:

- ✓ Swap in any vegetables you have such as celery, onion, bell peppers, or mushrooms.
- ✓ Choose canned vegetables, broths, and sauces, labelled “no added salt” or “low sodium” to lower your salt intake.
- ✓ Beans are a great source of fiber and can help you reach your daily fiber goal: women: 25g/day, men: 38g/day.

### Nutrition Information (per serving):

Calories: 282  
Carbohydrates: 17 g  
Total Fat: 9 g  
Saturated Fat: 2 g  
Protein: 32 g  
Fiber: 5 g  
Sodium: 555 mg



# Sopa de Pollo y Frijoles Negros



## Porciones: 1

### Ingredientes:

- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de agua
- ½ taza de pollo enlatado en agua, escurrido y enjuagado
- ¼ de taza de zanahorias en rodajas muy finas
- ¼ de taza de frijoles negros enlatados sin sal agregada
- 1 ½ cucharada de cebolletas en rodajas finas
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- pimienta negra al gusto

### Direcciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y revuelva para combinar.
2. Vierta la mezcla en un tazón o taza apto para microondas. Tape y cocine a fuego alto durante 7 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas. Deje enfriar unos minutos antes de servir.

### Consejos y hechos:

- ✓ Cambie las verduras que tenga, como apio, cebolla, pimientos o champiñones.
- ✓ Elija verduras, caldos y salsas enlatados, etiquetados como "sin sal agregada" o "bajos en sodio" para reducir su consumo de sal.
- ✓ Los frijoles son una gran fuente de fibra y pueden ayudarlo a alcanzar su objetivo diario de fibra: mujeres: 25 g / día, hombres: 38 g / día.

### Información nutricional (por porción):

Calorías: 282  
Carbohidratos: 17 g  
Grasa total: 9 g  
Grasa saturada: 2 g  
Proteínas: 32 g  
Fibra: 5 g  
Sodio: 555 mg



# Classic Meatloaf



**Servings: 6**

## Ingredients:

- 1 lb. 93% lean ground turkey
- 1 (14 oz.) can no salt added black beans, rinsed and drained
- 1 (8 oz.) can no salt added tomato sauce
- 1 large egg, lightly beaten
- 1 cup quick cooking rolled oats
- ¼ cup minced onion
- ½ teaspoon minced garlic
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

## Directions:

1. Put all ingredients in a bowl and gently mix with hands until combined. *\*Wash hands after handling raw meat.*
2. Place mixture evenly into a 9x5 microwave-safe loaf pan; cook on high for 7 minutes.
3. Rotate pan in microwave and cook on high for another 5-7 minutes.

## Tips and Facts:

- ✓ Pair your meatloaf with a salad and a baked potato to make a complete meal.
- ✓ The use of beans to replace some of the meat helps lower the saturated fat in this recipe without losing flavor.
- ✓ You can substitute beans for meat in other recipes such as burgers, meatballs, tacos, and chili.

## Nutrition Information (per serving):

Calories: 251  
Carbohydrates: 25 g  
Total Fat: 7 g  
Saturated Fat: 2 g  
Protein: 23 g  
Fiber: 7 g  
Sodium: 279 mg



# Pastel de Carne Clásico



**Porciones: 6**

## Ingredientes:

- 1 libra de pavo molido 93% magro
- 1 lata (14 oz.) De frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
- 1 (8 oz.) De salsa de tomate sin sal agregada
- 1 huevo grande, ligeramente batido
- 1 taza de copos de avena de cocción rápida
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

## Direcciones:

1. Ponga todos los ingredientes en un tazón y mezcle suavemente con las manos hasta que se combinen. *\* Lávese las manos después de manipular carne cruda.*
2. Vierta la mezcla de manera uniforme en un molde para pa de 9x5 apto para microondas; cocine a fuego alto durante 7 minutos.
3. Gire la sartén en el microondas y cocine a fuego alto urante otros 5-7 minutos.

## Consejos y hechos:

- ✓ Combine su pastel de carne con una ensalada y una papa al horno para hacer una comida completa.
- ✓ El uso de frijoles para reemplazar parte de la carne ayuda a bajar la grasa saturada en esta receta sin perder sabor.
- ✓ Puede sustituir la carne por frijoles en otras recetas como hamburguesas, albóndigas, tacos y chile.

## Información nutricional (por porción):

Calorías: 251  
Carbohidratos: 25 g  
Grasa total: 7 g  
Grasa saturada: 2 g  
Proteínas: 23 g  
Fibra: 7 g  
Sodio: 279 mg

