



GROUND TURKEY SWEET POTATO SKILLET

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 17 minutes

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 2 tablespoon extra-virgin olive oil
- 1 pound free range extra-lean ground turkey
- 2 cloves garlic – minced
- ½ cup onions – diced
- 1 yellow pepper – diced
- 1.5 cups of sweet potato (medium size)
- ¼ tsp salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- ½ teaspoon red chili flakes
- ½ cup shredded mozzarella cheese, low fat
- Fresh parsley for garnishing

PREPARATION

1. In a large skillet, heat olive oil over medium-high heat.
2. Add ground turkey and garlic, breaking up the turkey while it cooks. Stir occasionally and cook for about 5 minutes.
3. Add onions and yellow peppers and cook until onions are soft, about 5-7 minutes.
4. Add the sweet potato, chili pepper, salt and pepper and stir well.
5. Cover the skillet and cook until potatoes are tender, stirring occasionally. If necessary, add a little bit of water to cook the sweet potato faster.
6. When the sweet potato is tender, add shredded mozzarella cheese and garnish with parsley.

SOURCE

primaverakitchen.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 Cup (219g)
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 110mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 476mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SARTEN DE PAVO MOLIDO CON BATATA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 17 minutos

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
- 1 libra de pavo molido magra
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- ½ taza de cebolla, picado
- 1 pimiento amarillo, picado
- 1 ½ tazas de batata mediana
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molido
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa, triturado
- Perejil fresco para adornar

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto.
2. Añadir pavo molido y ajo, desmoronado el pavo mientras se cocina. Revuelva de vez en cuando y cocine durante unos 5 minutos.
3. Agregue las cebollas y los pimientos amarillos y cocine hasta que las cebollas estén blandas, aproximadamente 5-7 minutos.
4. Agregue la batata, las hojuelas de chile rojo, la sal y la pimienta y revuelva bien.
5. Cubra el sartén y cocine hasta que las batatas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente. Si es necesario, agregue un poco de agua para cocinar la batata más rápido.
6. Cuando la batata esté tierna, agregue el queso mozzarella rallado y adornar con perejil.

FUENTE

primaverakitchen.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1 Cup (219g)

Amount per serving
Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg 15%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 15g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 24g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 110mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 476mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés