



Sweet Potato Shepard's Pie

PREP TIME: 13 minutes

SERVING SIZE: 5 ounces

COOK TIME: 40 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 ½ lbs Sweet potatoes, peeled and chopped, 1 in cubes
- 1 tsp Italian seasoning blend
- ¼ tsp olive oil
- ½ cup medium Yellow Onion, diced
- ½ lb Turkey meat, ground, lean
- 1 Tbsp tomato paste
- 3 Garlic Cloves, minced
- 1 cup Beef broth
- ½ cup Frozen Peas
- 1 tsp salt



PREPARATION

1. Preheat oven to 375°
2. Place sweet potatoes in a large saucepan with just enough water to cover. Bring to a boil and cook until potatoes are tender, about 17 minutes. Drain and mash, then season with Italian seasoning blend.
3. Heat oil in a large nonstick pan over medium-high heat. Add onions and saute for 3 minutes. Stir in the garlic and cook for 1 minute.
4. Add the ground turkey and cook, crumbling with a wooden spoon, until meat is cooked through, approximately 7 minutes. Add salt.
5. Stir in the tomato paste and broth. Simmer for a few minutes until the liquid is reduced 10 minutes, then stir in the peas.
6. Spread the meat mixture into a 2-quart baking dish. Add mashed potatoes on top and spread it evenly all the way to the sides.
7. Bake for about 15 minutes, until potatoes are set and warm. Let dish rest, then cut into 8 servings. Serve and enjoy!

ADAPTED FROM

Healthyfitnessmeals.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 5 ounces (164g)

Amount per serving
Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 410mg	18%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 356mg	8%

*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.

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.

Revised 11/2022





Pastel de carne y puré de camote

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 13 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 5 onzas

TIEMPO PARA COCINAR: 40 minutos

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- 1 ½ libras de camote, pelado y en cubos de una pulgada
- 1 cucharilla de sazón estilo italiano
- ¼ cucharilla de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos
- ½ libra de carne de pavo magra, molida
- 1 cucharadas de concentrado de tomate
- 3 ajos picados en trocitos
- 1 taza de caldo de carne
- ½ taza de guisantes congelados
- 1 cucharilla sal

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 375°
2. Coloque los camotes en una cacerola grande con suficiente agua para cubrirlos. Hervir y cocinar los camotes hasta que estén tiernos, aproximadamente 17 minutos. Escurrir y, a continuación, hacer puré y sazonar con el condiment italiano.
3. Mientras los camotes se cocinan, calentar el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Saltear las cebollas durante 3 minutos, luego arregar el ajo y cocinar durante un minuto.
4. Agregar el pavo molido y cocinarlo, desmenuzando con una cuchara de madera, hasta que la carne esté cocida, aproximadamente 7 minutos. Agregar sal.
5. Agregar el concentrado de tomate y el caldo. Cocinar a fuego lento durante unos minutos hasta que el líquido se reduzca 10 minutos, y agregar los guisantes.
6. Extender la mezcla de carne en una fuente para hornear de 2 cuartos de galón. Agregar el puré de papas en la parte superior y extenderlo uniformemente a los lados.
7. Hornear los camotes unos 15 minutos. ¡Descanse, y después sirvalo y disfrute!

ADAPTADA DE

Healthyfitnessmeals.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 5 ounces (164g)

Amount per serving
Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%
Saturated Fat 0g 0%
Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 410mg 18%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 38mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 356mg 8%

*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.

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

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

Rev 10/20