

Shepherd's Pie

An easy and yummy way to use frozen veggies!



Ingredients:

2 potatoes, large with skin, diced
1/3 cup milk, skim
1/2 pound ground turkey
2 Tablespoons flour
1 package frozen mixed vegetables (10 ounces)
1 can vegetable broth, low sodium (14.5 ounces)
shredded cheese
(optional)

Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Place diced potatoes in saucepan. Cover with water and bring to a boil. Reduce heat and simmer (about 15 minutes). Drain potatoes and mash. Stir in milk and set aside.
3. Preheat oven to 375°F.
4. Brown turkey in a large skillet. Stir in flour and cook for 1 minute, stirring constantly.
5. Add vegetables and broth. Bring to a slow boil.
6. Spoon vegetable/meat mixture into an 8-inch square baking dish. Spread potatoes over mixture. Bake 25 minutes.
7. Serve hot. Add shredded cheese on top (optional)

Makes 6 servings

This material is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.
Recipe from <https://snaped.fns.usda.gov>

Pastel de carne y puré de patatas

¡Una manera fácil y deliciosa para usar verduras congeladas!



Ingredientes:

2 patatas grandes con piel, troceadas

1/3 taza de leche desnatada

1/2 libra de pavo picado

2 cucharadas de harina

1 paquete de verduras congeladas mezcladas (10 onzas)

1 lata de caldo vegetal baja en sodio (14.5 onzas)

queso rallado (opcional)

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.

2. Pon las patatas troceadas en una cacerola.

Cúbrelas con agua y hiérvelas. Reduzca el fuego y hiérvelas a fuego lento (alrededor de 15 minutos).

Escurre las patatas y hágalas puré. Mezcla la leche y déjalas a un lado.

3. Precalienta el horno a 375 grados de Fahrenheit.

4. Dora el pavo en una sartén. Mezcla la harina y cocínalos por 1 minuto, mezclándolos constantemente.

5. Añade las verduras y caldo. Hiérvelos despacio.

6. Use una cuchara para poner la mezcla de verduras y carne a la asadera de 8 pulgadas con forma de cuadrada. Unta las patatas por encima de la mezcla. Hornéala por 25 minutos.

7. Sírvela caliente. Añade queso rallado por encima de la mezcla (opcional)

Hace 6 porciones