

# Flor de Pavo Molido

**Sirve:** 6 Porciones

"Me inspiré a hacer algo saludable, creativo y atractivo", dice Bre. "Hay demasiada gente con sobrepeso en mi estado. Yo quiero que mi escuela comience a hacer comidas que a los niños les guste comer y que sean saludables, para que así no crezcamos a ser adultos obesos y poco saludables".

## Ingredientes

- 1 **libra** pavo molido
- 1 **cebolla** pequeña, pelada y cortada finamente
- 1 **clavo** ajo, pelado y picado finamente
- 1/2 **taza** pimiento rojo, sin semillas y cortado finamente
- 1/2 **taza** pimiento amarillo, sin semillas y cortado finamente
- pizca** condimento para pollo
- 1/4 **taza** migas de pan condimentadas
- 1 **cucharada** aceite de coco
- 1 **pinta** tomates cherry, cortados por mitad
- 1 **huevo** duro, en rodajas
- 1 **taza** espinaca

## Preparación

1. **En un tazón grande**, combine completamente el pavo molido, cebolla, ajo, pimientos rojo y amarillo, y el condimento para pollo. Sobre un platón, coloque la mezcla del pavo en forma de una flor. Espolvoree migas de pan en la escultura por el frente y por atrás.
2. **En una sartén grande**, caliente el aceite de coco sobre fuego medio alto. Usando una espátula grande, pase la flor de pavo a la sartén y cocine, dando vuelta una vez, por un total de 12 minutos, o hasta que esté bien cocinado por ambos lados. Arregle la flor cocinada sobre un platón, colocando las mitades de tomate cherry para que formen los pétalos. Ponga una rodaja de huevo duro en el



## Información Nutricional

| Nutrientes                   | Cantidad      |
|------------------------------|---------------|
| <b>Calorías</b>              | <b>157</b>    |
| <b>Grasa total</b>           | <b>5 g</b>    |
| Grasa saturada               | 5 g           |
| Colesterol                   | 90 mg         |
| <b>Sodio</b>                 | <b>107 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b> | <b>9 g</b>    |
| Fibra dietética              | 1 g           |
| Azúcares totales             | 3 g           |
| Azúcares Añadidas incluidas  | N/A           |
| <b>Proteínas</b>             | <b>20 g</b>   |

centro. Coloque la espinaca como grama en la base de la flor.

## Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook