

# Cazuela de "Pastel del Nufrago"

**Makes:** 12 or 48 servings

12 Servings                      48 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pavo molido	1 lb		4 lb	
Frijoles pintos		3/4 tza		3 tzas
Cebollas, cortadas		1 tza		4 tzas
Pimiento rojo, cortado		1 tza		4 tzas
Calabacín cortado		2 tzas		8 tzas
Pasta de tomate		2 latas - 6oz		8 latas - 6 oz
Arroz Integral		1 3/4 tza		7 tzas
Agua		1 tza		4 tzas
Aceite antiadherente en aerosol		Lo necesario		Lo necesario

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>233</b>	
Total Fat	4 g	
Protein	13 g	
Carbohydrates	37 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	266 mg	

## Directions

1. Precaliente al horno a 350°F.
2. Cubra la sartén con aceite antiadherente en aerosol. Dore el pavo y las cebollas a fuego medio. Escurra el exceso de líquido.
3. Rocíe el plato de hornear con aceite antiadherente en aerosol.
4. Ponga en el plato capas de pavo molido y la mezcla de cebolla, arroz, pimientos, calabacines y frijoles.
5. Combine la pasta de tomate y agua en un tazón pequeño. Vierta sobre la mezcla en el plato de hornear.
6. Hornee por 1 ½ horas.

## Notes

Consejo para servir:

Las cazuelas son una buena manera de combinar carne, vegetales y granos en un solo plato. ¡Trate diferentes vegetales y diferentes carnes, frijoles o tofu para otros sabores!