

# Pastel de Carne

**Yolanda Prado**  
**Puerto Rico**  
**Porciones: 4-6 personas**  
**Rinde: 1 molde**  
**Tiempo: 1:35 horas**

## Ingredientes

1/2 taza de frijoles cocidos y majados  
(ver página 71)  
1 libra de carne magra de pavo molida  
1 taza de galletas integrales molidas  
1 huevo entero y una clara de huevo  
1 cebolla pequeña, cortada en dados  
pequeños (1/2 taza)  
1 diente de ajo, picado  
1/2 taza de pimienta roja, cortado en dados  
1/2 taza de recaito (ver página 59)  
1/2 taza de salsa de tomate (ver página 65)  
1 cucharada de salsa Worchester  
1/4 cucharada de pimienta negra  
Sal al gusto

## Instrucciones

- ✦ Cubra el molde con aceite en spray o roceador para cocinar.
- ✦ Prepare todos los ingredientes y colóquelos en un tazón grande.
- ✦ Mezcle bien los ingredientes y coloque en el molde preparado presionando bien.
- ✦ Cocine a 350° Fahrenheit hasta que un termómetro de lectura instantánea registre 160° Fahrenheit cuando se inserte en el centro aproximadamente 45 minutos. Cuando el pastel de carne esté cocido, puede cortarlo por el medio para asegurarse que el color de la carne esté marrón por todo el centro.

## ¿Sabía Usted?

La carne molida de res y de pavo son una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales aunque a veces contienen abundante cantidad de grasas saturadas. La carne magra o extra magra tiene menor cantidad de grasa. Los frijoles majados reducen la grasa y bajan el costo.

