



Meatloaf in a Mug

Prep time: 2 minutes

Cook time: 7 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 mug

Cost: \$1.45 per recipe, \$1.45 per serving

Ingredients

- 1/5 pound extra lean ground beef*
- 2 tablespoons low-fat milk
- 1 tablespoon ketchup
- 1 teaspoon prepared onion soup mix
- 2 tablespoons quick-cooking oats
- Nonstick cooking spray

Directions

- 1) In a small bowl, place beef, milk, ketchup, onion soup mix and oats. Mix well.
- 2) Spray microwave safe mug with nonstick cooking spray. Place the mixture into the mug. Cover and cook on high for 4 minutes, or until meat is no longer pink. Mug will be very hot. Drain excess liquid.
- 3) Let stand for 3 minutes before eating.

*** Take a 1 pound package of extra lean (93% lean) ground beef and cut into 5 equal pieces. Use leftover meat for another meal or freeze individually for later use.**

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 54mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 395mg	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.



Money-Saving Tip:

Buy ground beef when it is on sale and use by the expiration date or freeze for later use.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Pastel de Carne en una Taza

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 7 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$1.45 por receta, \$1.45 por porción

Ingredientes

- 1/2 libra carne molida extra magra*
- 2 cucharadas leche baja en grasa
- 1 cucharada ketchup
- 1 cucharadita mezcla preparada de sopa de cebolla
- 2 cucharadas avena de cocción rápida
- Aceite en aerosol

Preparación

- 1) En un tazón pequeño, coloque la carne, leche, ketchup, mezcla de sopa de cebolla y avena. Mezcle bien.
- 2) Rocíe una taza apta para el microondas con aceite en aerosol. Coloque la mezcla dentro de la taza. Cubra y cocine en alto "high" por 4 minutos o hasta que la carne ya no esté rosa. La taza estará muy caliente. Retire el exceso de líquido.
- 3) Deje reposar por 3 minutos antes de comer.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	220
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 54mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 395mg	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.

*** Tome un paquete de 1 libra de carne de res extra magra (93% magra) y corte en 5 pedazos iguales. Use las sobras de carnes para otra comida o congele individualmente para utilizarla después.**



Consejo para ahorrar dinero:

Compre carne molida de res cuando esté en oferta y úsela antes de la fecha de vencimiento o congélela para usarla después.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Bolo de Carne Individual

Tempo de preparo: 2 minutos

Tempo de cozimento: 7 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 caneca

Custo: \$1.45 por receita, \$1.45 por porção

Ingredientes

- 1/2 libra (90 g) de carne moída extra magra*
- 2 colheres de sopa de leite desnatado
- 1 colher de sopa de ketchup
- 1 colher de chá de sopa de cebola em pó
- 2 colheres de sopa de aveia instantânea
- Spray antiaderente

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela pequena, coloque a carne, o leite, o ketchup, a sopa de cebola e a aveia. Misture bem.
- 2) Unte uma caneca própria para o micro-ondas com spray de cozinha antiaderente. Coloque a mistura na caneca. Tampe e cozinhe em fogo alto por 4 minutos ou até que a carne não esteja mais rosada. A caneca vai estar muito quente. Drene o excesso de líquido.
- 3) Deixe descansar por 3 minutos antes de comer.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 mug

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 330mg 14%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 22g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 54mg 4%

Iron 3mg 15%

Potassium 395mg 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.

*** Pegue um pacote de 1 libra (450 g) de carne moída extra magra (93% magra) e divida em 5 pedaços iguais. Use as sobras de carne para outra refeição ou congele individualmente para usar depois.**



Dica para economizar dinheiro:

Compre carne moída quando estiver na promoção e use até a data de validade ou congele para usar depois.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.