



Turkey Meatloaf

Prep time: 5 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 slice

Cost: \$4.93 per recipe, \$0.82 per serving

Ingredients

- 1 pound lean ground turkey
- ½ cup old fashioned oats
- 1 large egg
- 1 small onion, chopped
- 2 celery stalks, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- ¼ cup ketchup
- ¼ teaspoon dried basil
- ¼ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon salt

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F.
- 2) In a bowl, combine all ingredients and mix well.
- 3) Spread mixture in loaf pan and bake for 30 minutes or until it reaches an internal temperature of 165°F.
- 4) Cut into 6 slices and serve.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 slice
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	170
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 16g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 283mg	6%

*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:

Using dried herbs and spices can save you money because they last longer than fresh ones.

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 de Pavo

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 rebanada

Costo: \$4.93 por receta, \$0.82 por porción

Ingredientes

- 1 libra pavo molido
- ½ taza avena tradicional
- 1 huevo grande
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ taza ketchup
- ¼ cucharadita albahaca seca
- ¼ cucharadita orégano seco
- ¼ cucharadita sal

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F.
- 2) En una tazón, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
- 3) Extienda la mezcla en un molde para pan y hornee por 30 minutos o hasta que alcance una temperatura interna de 165 °F.
- 4) Córtelo en 6 rebanadas y sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 slice
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	170
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 16g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 283mg	6%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:
Usar hierbas y especias secas puede ahorrarle dinero porque duran más que las frescas.

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 de Peru

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 fatia

Custo: \$4.93 por receita, \$0.82 por porção

Ingredientes

- 1 libra de peru moída
- ½ copo de aveia em flocos grossos
- 1 ovo grande
- 1 cebola pequena, picada
- 2 talos de aipo, picados
- 2 dentes de alho picados
- ¼ copo de ketchup
- ¼ colher de chá de manjericão seco
- ¼ colher de chá de orégano seco
- ¼ colher de chá de sal

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F.
- 2) Em uma tigela, misture todos os ingredientes e misture bem.
- 3) Espalhe a mistura na assadeira e leve ao forno por 30 minutos ou até atingir uma temperatura interna de 165°F.
- 4) Corte em 6 fatias e sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 slice

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 85mg 28%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 9g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 283mg 6%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Usar ervas secas e especiarias pode te economizar dinheiro porque duram mais do que as frescas.

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.