



Skillet Sausage, Rice and Zucchini

Serves 4 | \$5.15

320 calories | 25g carbs | 18g fat (3.5g sat fat) | 18g protein | 430mg sodium | 3g fiber per serving

Ingredients

- 2 Tbs. olive oil
- ½ lb. turkey sausage, casings removed and broken into small pieces
- 3 cloves garlic, minced or 1 tsp. garlic powder
- 1 lb. zucchini, shredded and squeezed to remove some water
- 1 cup instant brown rice
- 1 pint cherry tomatoes, quartered
- 5 sprigs basil or 1 tsp. dried basil
- ¼ cup grated parmesan cheese

1. In a large skillet, heat the oil over medium-high heat.
2. Cook the sausage until browned and cooked through, 3-5 minutes.
3. Remove from the skillet with a slotted spoon and set aside.
4. Sauté the garlic and zucchini for 3 minutes.
5. Stir in the rice and 1 cup of water.
6. Bring to a boil over high heat then reduce heat to low and simmer, covered, until rice is cooked, 5 minutes.
7. Stir in the sausage, tomatoes, salt, basil and cheese. Serves 4.

Focus on Fiber

- Whole wheat flour is high in fiber and heart healthy

Pick Protein Rich

- Turkey is a lean, high source of protein, which helps give you energy throughout the day



A member of
FEEDING AMERICA



Salchicha a la Cacerola, Arroz y Calabacita Porciones 4 | \$5.15

320 calorías | 25g carbohidratos | 18g grasa (3.5g grasa saturada) |
18g proteína | 430mg sodio | 3g fibra cada porción

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ libra de salchicha de pavo, sin cubierta y se rompen en pequeños trozos
- 3 dientes de ajo, picado o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 lb. calabacín rallado y apretó para quitar un poco de agua
- 1 taza de arroz integral instantáneo
- 1 pinta de tomates cherry, en cuartos
- 5 ramitas de albahaca o 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ taza de queso parmesano rallado

1. En un sartén grande, caliente el aceite a una temperatura media-alta
2. Cocina la salchicha hasta que este dorada y completamente cocida, de 3 a 5 minutos
3. Retire la salchicha del sartén y póngala a un lado
4. Caliente en el sartén el ajo y la calabacita por 3 minutos
5. Mezcle el arroz y una taza de agua
6. Incremente la temperatura para que el agua arda y luego reduzca la temperatura de nuevo, cubra el sartén hasta que el arroz este cocinado, aproximadamente 5 minutos
7. Mezcle la salchicha, los tomates, la sal, el albahaca y el queso.

Concéntrate en la fibra

- La harina integral es alta en fibra y es más saludable

Escoja lo que es alto en proteínas

- El pavo es alto en proteína, y lo ayuda a tener más energía durante el día

