



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

GROUND BEEF 10 WAYS

Todays Recipe:

Quick Mini Meatloaves

INGREDIENTS

1 pound Ground Beef
1 Egg, beaten
2 Tablespoons Dried Parsley
2 Tablespoons Dried Onions
1/4-1/2 Cup Saltnite Crackers, crushed
Salt and Pepper, to taste
1/4 cup (or more) Ketchup for topping

INSTRUCTIONS

Preheat oven to 425 degrees. Line a sheet pan with foil and coat with cooking spray.

In a large bowl, mix all mini meatloaf ingredients together except for the ketchup. Divide the mixture into 4 mini meatloaves and place on the sheet pan. Cook for approximately 15 minutes. Remove from the oven and top each loaf with 1-2 tablespoons of ketchup. Place back in the oven and cook about 10-20 minutes more or until the middle is cooked through.

MAKE IT A MEAL: Serve with roasted potatoes and carrots.

Want more recipes?

Check out our nutrition section on the website here:



- 1) Add to a pasta sauce for a boost in protein and iron.
- 2) Add leftovers to an omelet for extra flavor and protein.
- 3) Create a taco salad by pairing lettuce and other taco toppings with salsa and seasoned browned ground beef. Add tortilla chips on the side.
- 4) Brown meat and add to a bean chili.
- 5) Make sloppy joes or sloppy janes.
- 6) Turn them into meatballs that can be frozen and thawed for quick meals.
- 7) Stuff bell peppers with seasoned ground beef, tomatoes, black beans, and rice. Top with cheese.
- 8) Try a beef and broccoli stir fry with brown rice.
- 9) Make loaded baked potatoes with cheese, ground beef, and broccoli.
- 10) Make a quesadilla casserole by layering browned/seasoned ground beef, cheese, and tortillas. Top with your favorite veggies or create a side salad to go with it.

Nutrition Tips:

- Beef is a great source of protein, iron, zinc, B12, B6, and choline.
- Cut back on added saturated fat by rinsing your meat after cooking.
- Stretch your beef portions by mixing in beans, which also provide protein and filling fiber.



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

CARNE MOLIDA 10 MANERAS

La receta de hoy:

Mini pasteles de carne rápidos

INGREDIENTES

1 libra de carne molida
1 Huevo, batido
2 cucharadas de perejil seco
2 cucharadas de cebollas secas
1/4-1/2 taza de galletas saladas,
trituradas
Sal y pimienta al gusto
1/4 de taza (o más) de Ketchup para
cubrir

INSTRUCCIONES

Precaliente el horno a 425 grados.
Forre una bandeja con papel de
aluminio y cubra con spray para
cocinar.

En un tazón grande, mezcle todos los
ingredientes del mini pastel de carne,
excepto la salsa de tomate. Divida la
mezcla en 4 mini pasteles de carne y
colóquelos en la bandeja. Cocine
durante aproximadamente 15
minutos. Retirar del horno y cubrir
cada pan con 1-2 cucharadas de
ketchup. Vuelva a meterlo en el horno
y cocínelo unos 10-20 minutos más o
hasta que el centro esté bien cocido.

HÁGALO COMO COMIDA: Sirva con
patatas y zanahorias asadas.

¿Quiere más recetas?

Consulte nuestra sección de nutrición en
el sitio web aquí:



- 1) Añádelo a una salsa de pasta para aumentar las proteínas y el hierro.
- 2) Añade las sobras a una tortilla para darle más sabor y proteínas.
- 3) Crea una ensalada de tacos combinando lechuga y otros ingredientes para tacos con salsa y carne picada sazónada. Añade chips de tortilla a un lado.
- 4) Dora la carne y añádela a un chili de frijoles.
- 5) Haz sloppy joes o sloppy janes.
- 6) Haz albóndigas que puedas congelar y descongelar para comidas rápidas.
- 7) Rellene los pimientos con carne molida sazónada, tomates, frijoles negros y arroz. Cubre con queso.
- 8) Prueba un salteado de carne y brócoli con arroz integral.
- 9) Prepara patatas cargadas al horno con queso, carne picada y brócoli.
- 10) Prepara una cazuela de quesadillas con carne picada dorada y sazónada, queso y tortillas. Cubre con tus verduras favoritas o crea una ensalada para acompañar.

Consejos de nutrición:

- La carne de vacuno es una gran fuente de proteínas, hierro, zinc, B12, B6 y colina.
- Reduce la grasa saturada añadida aclarando la carne después de cocinarla.
- Alarga tus porciones de carne mezclando frijoles, que también aportan proteínas y fibra.