

Meatloaf



Ingredients

- 1 pound ground beef
- 1 can (about 15 ounces) low-sodium cream style corn
- 1/2 cup onion, diced
- 1 teaspoon garlic, finely chopped
- 1/2 cup water
- 1/2 cup yellow cornmeal
- 2 tablespoons dried egg mix (or 1 egg) (or 1 egg)
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- Nonstick cooking spray

Directions

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. In a large pan, cook ground beef over medium heat for 8 to 10 minutes. Drain fat.
3. Add corn, onions, and garlic to pan, and cook for an additional 10 minutes.
4. Add water, cornmeal, egg mix, salt, and pepper to the beef mixture. Stir well and cook for 15 minutes.
5. Use a large iron skillet or loaf pan. Spray pan with nonstick cooking spray. Form beef and cornmeal mixture into a loaf in a pan.
6. Cover pan with an oven-safe lid or foil and bake for 35 to 40 minutes.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/meatloaf>

La Carne Mechada

Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de maíz estilo crema bajo en sodio
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1 cucharadita de ajo, finamente picado
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de harina de maíz amarilla
- 2 cucharadas de mezcla de huevo deshidratado (o 1 huevo) (o 1 huevo)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- Aceite en aerosol antiadherente

Direcciones

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. En una sartén grande, cocine la carne molida a fuego medio durante 8 a 10 minutos. Escurrir la grasa.
3. Agregue el maíz, las cebollas y el ajo a la sartén y cocine por 10 minutos más.
4. Agregue agua, harina de maíz, mezcla de huevo, sal y pimienta a la mezcla de carne. Revuelva bien y cocine por 15 minutos.
5. Use una sartén grande de hierro o un molde para pan. Rocíe la sartén con spray antiadherente para cocinar. Forme la mezcla de carne y harina de maíz en una hogaza en una sartén.
6. Cubra la fuente con una tapa apta para horno o papel de aluminio y hornee durante 35 a 40 minutos.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/meatloaf>

