

Turkey Tetrazzini

8 Servings

Ingredients

- 8 oz **whole wheat fettuccine**, or other pasta
- 4 Tbs **butter**, unsalted
- 2 cups **mushrooms**, sliced
- 1 tsp dried **thyme**
- ½ cup all-purpose **flour**
- 2 cups **chicken broth**, low sodium
- 1½ cups **skim milk**
- 4 cups cooked **turkey**, chopped
- 1 cup frozen **peas**
- 2 Tbs grated **Parmesan cheese**

Instructions

1. Preheat oven to 400°F. Lightly grease a 9x9-inch baking dish.
2. Cook pasta in a large pot according to package instructions. Remove from heat and drain 2 minutes early.
3. While pasta is cooking, melt butter in a saucepan over medium heat. Add the mushrooms and thyme. Stir and cook until mushrooms are softened, about 5 minutes.
4. Stir in ½ cup of flour until well blended. Add the rest if needed to thicken.
5. While whisking, slowly add chicken broth and milk. Bring to a boil, reduce heat, and simmer until sauce is thickened and smooth, about 5 minutes.
6. Add turkey, frozen peas, and cooked pasta. Gently mix together. Pour into the baking dish and sprinkle with Parmesan cheese.
7. Bake until the sauce is bubbling and the cheese is golden brown, 15-25 minutes. Let cool for 15 minutes before serving.



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 340
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 4.5g
Protein: 31g
Sodium: 160mg
Carbohydrates: 32g
Added Sugar: 0g
Fiber: 5g

Tetrazzini de Pavo

8 Porciones

Ingredientes

- 8 oz de **pasta integral** (fettuccine, spaghetti u otro tipo)
- 4 cucharadas de **mantequilla** sin sal
- 2 tazas de **hongos**, en rodajas
- 1 cucharadita de **tomillo seco**
- ½ taza de **harina**
- 2 tazas de **caldo de pollo**, bajo en sodio
- 1 ½ tazas de **leche descremada**
- 4 tazas de **pavo**, cocinado y picado
- 1 taza de **arvejas**, congeladas
- 2 cucharadas de **queso Parmesano**

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Engrase un molde para horno de 9x9 pulgadas.
2. Cocine la pasta según instrucciones del paquete pero remueva del fuego 2 minutos antes de que esté completamente cocinada.
3. Mientras la pasta se cocina, derrita la mantequilla en una olla a fuego medio. Agregue los hongos y tomillo. Cocine 5 minutos.
4. Agregue harina y mueva hasta que esté bien incorporada. Empiece con ½ de taza y agregue más solo si es necesario.
5. Agregue caldo de pollo y leche y siga moviendo sin parar. Deje hervir. Baje el fuego y cocine por 5 minutos, moviendo constantemente.
6. Agregue pavo, pasta y arvejas y mezcle bien. Transfiera al molde engrasado y espolvoree con queso Parmesano.
7. Horneé por 15-25 minutos. Deje reposar 15 minutos antes de servir.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 340
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 4.5g
Proteína: 31g
Sodio: 160mg
Carbohidratos: 32g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 5g

