

Meatloaf & Mashed Potatoes & Gravy

Pastel de carne con puré de papas y salsa

This Meal Supports Your Health!

This meal is designed to support older adults with high-quality nutrients for energy, heart health, and digestion.

¡Esta comida apoya su salud!

Esta comida está diseñada para apoyar a los adultos mayores con nutrientes de alta calidad para la energía, el corazón y la digestión

Ingredients

Meatloaf

ground beef, 2% milk (reduced fat milk, vitamin A palmitate, vitamin D3), tomato paste (tomatoes and naturally derived citric acid), liquid eggs (Whole eggs, 19.0% water, contains 2% or less of the following: salt, xanthan gum, citric acid, annatto (color), butter flavor (sunflower oil, natural flavors, medium chain triglycerides), bell pepper, oats, breadcrumbs (bleached wheat flour, sugar, contains 2% or less of salt, sunflower oil, yeast), onion, pepper.

Mashed Potatoes

potatoes, 2% milk (reduced fat milk, vitamin A palmitate, vitamin D3), tomato paste (tomatoes and naturally derived citric acid), unsalted butter ((vegetable oil blend (palm and palm kernel oil, soybean oil, skim milk, unsalted butter ([cream], contains less than 2% of natural flavor, vitamin A palmitate added, beta carotene (color), citric acid, sodium benzoate and potassium sorbate (as a preservative), salt

Gravy

water, unsalted butter ((vegetable oil blend (palm and palm kernel oil, soybean oil, skim milk, unsalted butter ([cream], contains less than 2% of natural flavor, vitamin A palmitate added, beta carotene (color), citric acid, sodium benzoate and potassium sorbate (as a preservative), all-purpose flour (Enriched Wheat Flour (Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid) malted barley, whole wheat flour), low sodium beef base (Roasted beef and beef broth, maltodextrin, sugar, potassium chloride, autolyzed yeast extract, beef fat, dextrose, onion powder, salt, hydrolyzed soy protein, torula yeast, whey solids (milk), caramel color, corn starch, natural flavor, soybean oil, garlic powder, citric acid, disodium inosinate & disodium guanylate, lactic acid, calcium lactate, grill flavor, spice extractive), onion powder, black pepper, thyme, sage

Ingredientes

Pastel de carne:

carne molida, leche al 2 % (leche reducida en grasa, palmitato de vitamina A, vitamina D3), pasta de tomate (tomates y ácido cítrico de origen natural), huevos líquidos (huevos enteros, 19,0 % de agua, contiene 2 % o menos de lo siguiente: sal, goma xantana, ácido cítrico, achiote (color), sabor a mantequilla (aceite de girasol, sabores naturales, triglicéridos de cadena media), pimienta morrón, avena, pan rallado (harina de trigo blanqueada, azúcar, contiene 2 % o menos de sal, aceite de girasol, levadura), cebolla, pimienta.

Puré de papas:

papas, leche al 2% (leche reducida en grasa, palmitato de vitamina A, vitamina D3), pasta de tomate (tomates y ácido cítrico de origen natural), mantequilla sin sal ((mezcla de aceites vegetales (aceite de palma y palmiste, aceite de soja, leche descremada, mantequilla sin sal [crema], contiene menos del 2% de sabor natural, palmitato de vitamina A añadido, betacaroteno (colorante), ácido cítrico, benzoato de sodio y sorbato de potasio (como conservante), sal

Salsa:

agua, mantequilla sin sal ((mezcla de aceites vegetales (palma y aceite de palmiste, aceite de soja, leche descremada, mantequilla sin sal ([crema], contiene menos del 2% de sabor natural, palmitato de vitamina A añadido, betacaroteno (colorante), ácido cítrico, benzoato de sodio y sorbato de potasio (como conservante), harina para todo uso (harina de trigo enriquecida (harina de trigo, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), cebada malteada, harina integral), base de carne baja en sodio (carne asada y caldo de res, maltodextrina, azúcar, cloruro de potasio, extracto de levadura autolizada, grasa de res, dextrosa, cebolla en polvo, sal, proteína de soja hidrolizada, levadura torula, sólidos de suero (leche), color caramelo, almidón de maíz, sabor natural, aceite de soja, ajo en polvo, ácido cítrico, inosinato disódico y guanilato disódico, ácido láctico, calcio lactato, sabor a parrilla, extracto de especias), cebolla en polvo, pimienta negra, tomillo, salvia

Allergens

Contains milk, wheat, eggs, soy

Alérgenos

Contiene leche, trigo, huevo, soja

Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	452
Protein	29g
Sodium	273mg
Carbohydrates	37g
Fiber	4g
Total Fat	20g

Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	452
Proteína	29g
Sodio	273mg
Carbohidratos	37g
Fibra	4g
Grasa total	20g

Heating Instructions

For best results, thaw meals in the refrigerator the day before consuming.

Note before heating:

- If your meal includes **condiments, a muffin, bread, tortillas, or a butter pat**:
 - Peel back the film and **remove these items**.
 - Replace the film** before reheating.
- If your meal contains **condiment packets** (mayonnaise, mustard, ketchup):
 - Once thawed, **shake the packet** to restore its texture.

Microwave heating instructions:

- Vent** all compartments by piercing the film with a fork or knife.
- Heat** the meal for **1½ to 2 minutes**.
- Stir** contents and heat for an additional **1 to 1½ minutes** or until internal temperature is 165 F degrees or more.
- If your meal includes a **muffin, bread, or cornbread**, heat them **separately** for **10–15 seconds at a time** until warm.

Note: Heating times may vary depending on your microwave. Use within three days of defrosting.

Instrucciones para Calentar

Para obtener mejores resultados, descongele las comidas en el refrigerador el día anterior a su consumo.

Antes de calentar:

- Si su comida incluye condimentos, un muffin, pan, tortillas o una barra de mantequilla**:
 - Retire la película protectora y retire estos ingredientes.
 - Vuelva a colocar la película protectora antes de recalentar.
- Si su comida contiene sobres de condimentos (mayonesa, mostaza, ketchup):
 - Una vez descongelados, agite el sobre para restaurar su textura.

Instrucciones para calentar en el microondas:

- Ventile todos los compartimentos perforando la película protectora con un tenedor o cuchillo.
- Caliente la comida de 1.5 a 2 minutos.
- Remueva el contenido y caliente de 1 a 1.5 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance los 74 °C o más.
- Si su comida incluye un muffin, pan o pan de maíz, caliéntelos por separado de 10 a 15 segundos cada vez hasta que estén calientes.

Nota: El tiempo de calentamiento puede variar según el microondas.

Consumir en los 3 días posteriores a la descongelación.

Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use.
- Consume within 24 hours of heating.
- Best if used by: [Insert Date]

Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar.
- Consúmalo dentro de las 24 horas después de calentar.
- Mejor si se consume antes de: [Fecha]

Tip for a Balanced Meal

Pair with fresh fruit or a leafy green salad!

Consejo para una comida balanceada

¡Acompáñela con fruta fresca o una ensalada de hojas verdes!

About This Program

This meal is part of a program from the Food Bank for Larimer County and Sunrise Community Health to support community nutrition.

(970) 555-1234

mealsupport@foodbanklarimer.org

Sobre Este Programa

Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado de Larimer y Sunrise Community Health para apoyar la nutrición comunitaria.

(970) 555-1234

mealsupport@foodbanklarimer.org

Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

