

# Shepherd's Pie | Pastel de carne y verduras

## 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

#### Shepherd's Pie:

ground beef, frozen carrots, frozen green beans, beef broth, canned diced tomatoes (tomatoes, tomato juice, less than 2% calcium chloride, naturally derived citric acid), onion, celery, all-purpose flour (Bleached enriched wheat flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), malted barley flour), Worcestershire sauce (Distilled vinegar, molasses, water, corn syrup, salt, caramel color, sugar, spices (including celery seed), anchovy (fish), natural flavor (soy), extractives of tamarind & soy lecithin), salt, black pepper, thyme.

#### Mashed potatoes:

potato, 2% milk (REDUCED FAT MILK, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN D3), 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 preservatives), salt.

#### Seasoned cauliflower:

cauliflower, 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 preservatives), salt, white pepper.

#### Apple Bread Pudding:

1% milk (LOW FAT MILK, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN D3), applesauce (apples & water), whole wheat bread (Whole wheat flour, water, wheat gluten, sugar, yeast, contains 2% or less of the following: soybean oil, salt, molasses, calcium propionate (preservative), potassium sorbate (preservative), wheat starch, enzymes, ascorbic acid, egg, white sugar, raisins, 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 preservatives), cinnamon, vanilla extract (Water, propylene glycol, vanillin, ethyl vanillin and sodium benzoate (preservative).

### Ingredientes

#### Pastel de carne:

Carne molida de res, zanahorias congeladas, judías verdes congeladas, caldo de res, tomates enlatados en cubos (tomates, jugo de tomate, menos del 2% de cloruro de calcio, ácido cítrico derivado de forma natural), cebolla, apio, harina de trigo todo uso (harina de trigo blanqueada enriquecida, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico, harina de cebada malteada), salsa Worcestershire (vinagre destilado, melaza, agua, jarabe de maíz, sal, colorante caramelo, azúcar, especias (incluidas semillas de apio), anchoas (pescado), aroma natural (soja), extractos de tamarindo y lecitina de soja), sal, pimienta negra, tomillo.

#### Puré de papas:

Papas, leche al 2% (LECHE REDUCIDA EN GRASA, PALMITATO DE VITAMINA A, VITAMINA D3), mantequilla sin sal (mezcla de aceites vegetales [aceite de palma y 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 conservantes), sal.

#### Coliflor sazonada:

Coliflor, mantequilla sin sal (mezcla de aceites vegetales [aceite de palma y 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 conservantes), sal, pimienta blanca.

#### Budín de pan de manzana:

1 % de leche (LECHE BAJA EN GRASA, PALMITATO DE VITAMINA A, VITAMINA D3), puré de manzana (manzanas y agua), pan integral (harina de trigo integral, agua, gluten de trigo, azúcar, levadura, contiene 2% o menos de los siguientes ingredientes: aceite de soja, sal, melaza, propionato de calcio (conservante), sorbato de potasio (conservante), almidón de trigo, enzimas, ácido ascórbico, huevo, azúcar blanco, pasas, mantequilla sin sal (mezcla de aceites vegetales (aceite de palma y de palmiste, aceite de soja), leche desnatada, 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 conservantes), canela, extracto de vainilla (agua, propilenglicol, vainillina, etil vainillina y benzoato de sodio [conservante])).

## Allergens

Contains wheat, milk, egg, fish, soy

## Alérgenos

Contiene leche, trigo, huevo, pescado, soja.

## Nutrition Facts

| Nutrient      | Per Serving |
|---------------|-------------|
| Calories      | 527         |
| Protein       | 25g         |
| Sodium        | 620mg       |
| Carbohydrates | 66g         |
| Fiber         | 9g          |
| Total Fat     | 20g         |

## Información Nutricional

| Nutriente     | Por Porción |
|---------------|-------------|
| Calorías      | 527         |
| Proteína      | 25g         |
| Sodio         | 620mg       |
| Carbohidratos | 66g         |
| Fibra         | 9g          |
| 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 or discard within 3 days of defrosting or thawing.
- Best if used by: [Insert Date]

### Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar.
- Consumir o desechar dentro de los 3 días posteriores a la descongelación.
- 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](mailto: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](mailto:mealsupport@foodbanklarimer.org)

### Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

