

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

Microwave (preferred):

1. Remove from freezer and peel back film slightly.
2. Heat on HIGH for 4–5 minutes.
3. Stir and heat for 1–2 more minutes if needed.
4. Let stand for 2 minutes before eating.

Do not refreeze after heating.

Instrucciones para Calentar

Microondas (preferido):

1. Retire del congelador y retire parcialmente la película.
2. Caliente en ALTA potencia durante 4–5 minutos.
3. Revuelva y caliente 1–2 minutos más si es necesario.
4. Deje reposar 2 minutos antes de comer.

No vuelva a congelar después de calentar.

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

