

Learn how to make

Easy Beef Empanadas



INGREDIENTS

- 1 package of pre-made pie crust (2 rolls)
- 1 lb of lean ground beef
- ¼ cup diced yellow onion
- ½ medium diced bell pepper, any color
- 1 cup Mexican blend shredded cheese
- 1 tsp ground cumin
- 1 tsp chili powder
- 1 tsp garlic powder
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp pepper

Adapted from:

[numstheword.com/
easy-beef-empanadas/](https://numstheword.com/easy-beef-empanadas/)



by



INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350°F. Prepare a cookie sheet with aluminum foil, parchment paper or oil. Set aside.
2. In a large skillet cook ground beef, onions and bell pepper until beef is cooked through, onions are translucent and peppers are soft.
3. Add cumin, garlic, salt, pepper, and chili powder to ground beef mixture and cook for 2 minutes. Remove from hot burner.
4. Roll out pie crusts. Using a bowl similar to a cereal bowl, trace circles onto each pie crust. With leftover pie crust, mix together and roll out and continue cutting circles, until all dough is used.
5. Lay a pie crust circle down on prepared cookie sheet. Add 2-3 tbsp of filling to the middle of the circle. Top with 1 tbsp of cheese.
6. Fold pie crust circle in half, keeping the filling inside, and press edges down with a fork. Repeat steps until all are finished and arrange empanadas on cookie sheet. Bake for 12-15 minutes or until tops are golden.
7. Remove from oven and serve with your favorite salads, salsas and guacamole. Serves 8.

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**Empanadas de
carne fáciles**



por



INSTRUCCIONES

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 1 paquete de masa de tarta preparada (2 panecillos)
- 1 libra de carne molida magra
- 1/4 taza de cebolla amarilla picada
- 1/2 pimiento morrón mediano cortado en cubitos, de cualquier color
- 1 taza de queso rallado mexicano
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Prepare una bandeja para hornear galletas con papel de aluminio, papel pergamino o aceite. Reservar.
3. En una sartén grande, cocine la carne molida, las cebollas y el pimiento morrón hasta que la carne esté bien cocida, las cebollas estén translúcidas y los pimientos estén suaves.
4. Agregue el comino, el ajo, la sal, la pimienta y el chile en polvo a la mezcla de carne molida y cocine por 2 minutos. Luego retírelo del fuego.
5. Extienda las masas de tarta. Usando un tazón pequeño (similar a un tazón de cereal), trazar círculos en cada masa de tarta. Con la masa de tarta sobrante, mezcle y extienda y seguir cortando círculos, hasta que se use toda la masa.
6. Coloque un círculo de masa sobre una bandeja para hornear preparada. Agregue 2-3 cucharadas de relleno al centro del círculo. Cubra con 1 cucharada de queso.
7. Doble el círculo de la masa por la mitad, manteniendo el relleno adentro, y presiona los bordes hacia abajo con un tenedor. Repita los pasos hasta que todos estén terminados y coloque las empanadas en una bandeja para hornear galletas.
8. Hornee durante 12-15 minutos o hasta que la parte superior esté dorada.
9. Retira del horno y sírvelo con tus ensaladas, salsas y guacamole favoritos.

Receta adaptada de: <https://numsttheword.com/easy-beef-empanadas/>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

