

Learn how to make

Simple Meatloaf



by



INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 400°F. Line a loaf pan with aluminum foil or parchment paper.
2. On a cutting board, finely dice the onion.
3. Mix all ingredients (except the $\frac{1}{3}$ cup ketchup reserved for the top) together in a large bowl with a fork or with hands: beef, parmesan cheese, onion, egg, ketchup, salt, pepper.
4. Form a loaf in the loaf pan. Spread the remaining $\frac{1}{3}$ cup ketchup over the top of the meatloaf. Bake in the oven for 45 minutes.
5. Remove from the oven and let sit for 5 minutes. Remove from the pan, cut and serve with roast vegetables or salad.

Serves 4.

INGREDIENTS

- 16 oz 90% lean ground beef
- 1 cup parmesan cheese, grated
- $\frac{1}{2}$ cup yellow onion, diced
- 1 large egg
- $\frac{1}{4}$ cup ketchup for mixing with beef
- $\frac{1}{3}$ cup ketchup for spreading on top of loaf
- $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground pepper



Adapted from: talkingmeals.com/easy-5-ingredient-meatloaf/

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
Pan de carne simple



por



INGREDIENTES

- 16 oz de carne molida magra al 90%
- 1 taza de queso parmesano, rallado
- 1/2 taza de cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 1 huevo grande
- 1/4 taza de salsa de tomate (catsup) para mezclar con carne de res
- 1/3 taza de salsa de tomate (catsup) para untar encima del pan
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Cubra un molde para pan con papel de aluminio o papel pergamino.
2. En una tabla de cortar, pica finamente la cebolla.
3. Mezcle todos los ingredientes (excepto 1/3 taza de catsup reservada para la parte superior) en un tazón grande con un tenedor o con las manos: carne de res, queso parmesano, cebolla, huevo, catsup, sal, pimienta.
4. Forme un pan en el molde para pan. Extienda el 1/3 de taza de catsup restante sobre la parte superior del pastel de carne. Hornea en el horno durante 45 minutos.
5. Retirar del horno y dejar reposar durante 5 minutos. Retirar de la sartén, cortar y servir con verduras asadas o ensalada.

Rinde 4 porciones.

Receta adaptada de: talkingmeals.com/easy-5-ingredient-meatloaf/

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.

