



by



Ground Turkey Sweet Potato Bake *(serves 4 to 5)*

INGREDIENTS

- 2 medium sweet potatoes
- 3 tablespoons olive oil, divided
- 1½ teaspoons garlic powder, divided
- 1 teaspoon rosemary, divided
- Salt and pepper, to taste
- 1 pound ground turkey
- 2 small zucchini
- ⅔ cup shredded Parmesan cheese

Recipe adapted from:

<https://wellnessbykay.com/ground-turkey-sweet-potato-bake/#tasty-recipes-2420-jump-target>

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 400° F.
2. Peel and chop sweet potatoes. Place in a large baking dish and toss with 2 tablespoons olive oil, ½ teaspoon garlic powder, ½ teaspoon rosemary, salt, and pepper.
3. Bake for 30 minutes.
4. While sweet potatoes are in the oven, brown ground turkey in a pan. Sauté with remaining 1 tablespoon olive oil, remaining 1 teaspoon garlic powder, remaining ½ teaspoon rosemary, salt, and pepper.
5. Cut zucchini into slices and then quarter the slices.
6. Remove sweet potatoes from oven. Add in the cooked ground turkey and chopped zucchini; combine.
7. Bake for 10 minutes.
8. Remove from the oven. Combine evenly, and top with the shredded Parmesan cheese. Bake for an additional 10 minutes.

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.





por



iowa total care™



Pastel de Batatas y Pavo Molido *(rinde de 4 a 5 porciones)*

INGREDIENTES

- 2 batatas medianas
- 3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1½ cucharaditas de ajo en polvo, divididas
- 1 cucharadita de romero, dividida
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lb de carne de pavo molida
- 2 zucchinis pequeños
- ⅔ taza de queso parmesano rallado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Pele y corte las batatas. Colóquelas en un molde grande para hornear y mézclelas con 2 cucharadas de aceite de oliva, ½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de romero, sal y pimienta.
3. Hornee durante 30 minutos.
4. Mientras las batatas están en el horno, dore el pavo molido en una sartén. Saltee con la cucharada restante de aceite de oliva, la cucharadita restante de ajo en polvo, la ½ cucharadita restante de romero, sal y pimienta.
5. Corte el zucchini en rodajas y, después, córtelas en cuartos.
6. Saque las batatas del horno. Añada el pavo molido cocido y el zucchini picado; mezcle.
7. Hornee durante 10 minutos.
8. Sáquelo del horno. Mézclelo todo uniformemente y cubra con el queso parmesano rallado. Hornee durante 10 minutos más.

Receta adaptada de:

<https://wellnessbykay.com/ground-turkey-sweet-potato-bake/#tasty-recipes-2420-jump-target>

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.

