

Cazuela de Arroz y Queso al Horno

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 50 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- ½ T arroz blanco, crudo
- 2 huevos
- 2 Cdas margarina baja en grasa
- 1 T pan rallado sin condimento
- 1 T leche en polvo descremada
- 1 T queso "cheddar" rallado, bajo en grasa
- 1 cebolla roja pequeña picada
- Aceite en aerosol



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 325°F.
2. Lávese las manos.
3. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
4. Engrase un recipiente para horno de 9x9 pulgadas.
5. En un bol grande, mezcle el arroz, huevos, margarina, pan rallado, leche en polvo, queso y cebolla.
6. Vierta la mezcla en el recipiente para horno. Hornee por 40-50 minutos o hasta que se dore.
7. Corte en 6 porciones.
8. Sirva caliente y ¡disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 trozo

Cantidad por Ración

Calories 270	Calorías de Grasa 80
%Valor Diario*	
Grasa Total 9 g	14%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 85 mg	28%
Sodio 380 mg	16%
Carbohidrato Total 29 g	7%
Fibra Dietética 1 g	0%
Azúcares 14 g	
Proteína 19 g	
Vitamina D 20%	
Calcio 45%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 4.6

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirijase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station