

Cazuela de Calabacines al Horno

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 1 hora

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 2 calabacines verdes medianos
- 2 calabacines amarillos medianos
- 2 zanahorias grandes
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 cucharada de agua
- ½ taza de crema agria descremada
- 1 caja de 6 onzas de “seasoned cornbread stuffing”(pan de maíz sazonado cortado en cubitos para relleno)
- 1 lata de 10.5 onzas de sopa de crema de pollo baja en sodio
- ½ cucharadita de pimienta negra

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Lávese las manos.
3. Corte los calabacines verdes y amarillos en rodajas.
4. Corte las zanahorias y la cebolla en cubitos.
5. Caliente el agua en una olla grande.
6. Agregue los vegetales.
7. Cocine por 5 minutos.
8. Agregue la sopa de crema de pollo, la crema agria, la pimienta y 1/4 de taza del relleno de pan
9. Cocine por 20 minutos.
10. Coloque la mitad de la mezcla en un recipiente para hornear de 8 x 8 pulgadas.
11. Esparza la mitad del relleno de pan sobre la mezcla y aplánelo para que quede uniforme.
12. Repita el proceso con la otra mitad de la mezcla y del relleno de pan.
13. Hornee por 35 minutos.
14. Sirva caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración	
Calories 130	Calorías de Grasa 30
%Valor Diario*	
Grasa Total 3.5 g	5%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 mg	2%
Sodio 360 mg	15%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 6 g	
Proteína 4 g	
Vitamina C 0%	
Calcio 8%	

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

FK= 2.4; 11/14/2012

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