

Cazuela de Coliflor y Zanahoria al Horno

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 25 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 cabeza de coliflor mediana
- 5 zanahorias medianas
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 4 tazas de agua
- ½ taza de mayonesa sin grasa
- ¾ de taza de crema agria baja en grasa
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ taza de pan molido sin condimento
- 1 cucharadita de perejil seco o 1 cucharada de perejil fresco
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- Sazón sin sal de su preferencia

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Lávese las manos.
3. Corte el coliflor, las zanahorias, la cebolla y el ajo en trozos cubitos.
4. Sofría la cebolla y el ajo en una cucharadita de aceite.
5. Cocine las zanahorias en agua hirviendo por 7 minutos.
6. Agregue el coliflor y cocine por 5 minutos más.
7. Escorra y deje enfriar los vegetales.
8. En un bol grande mezcle la mayonesa, la crema agria, la pimienta y el sazón.
9. Agregue todos los vegetales y mezcle bien.
10. Engrase un recipiente para horno con el resto de aceite.
11. Coloque los vegetales en el recipiente para horno y espolvoréelos con el pan molido.
12. Cubra y hornee por 20 minutos.
13. Quite la tapa y deje hornear por 5 minutos más.
14. Sirva caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 and 1/2

Cantidad por Ración	
Calories 250	Calorías de Grasa 100
%Valor Diario*	
Grasa Total 11 g	17%
Grasa Saturada 4 g	20%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 20 mg	7%
Sodio 470 mg	20%
Carbohidrato Total 34 g	11%
Fibra Dietética 7 g	28%
Azúcares 10 g	
Proteína 7 g	
Vitamina D 0	
Calcio 15	

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

FK=3.5; 11/15/2012

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



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



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 diríjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

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

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