

Asado de Maíz y Brécol

Rinde 6 porciones

Ingredientes

1 lata	crema de maíz (15 onzas)
1 paquete	brécol congelado –cocido (10 onzas)
1	huevo batido
1/2 taza	migajas de galletas saladas
1/4 taza	margarina
6	galletas saladas hechas pedazos
1 cucharada	margarina derretida

Instrucciones

1. Mezcle el maíz, brécol, huevo batido, migajas de galleta salada y margarina en una cacerola de 1 1/2 cuartos.
2. Mezcle los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño. Vierta y esparza sobre la mezcla de maíz.
3. Coloque en el horno a 350°F durante 40 minutos.

Precio

Por receta: \$2.53
Por servido: \$0.42

Fuente

University of Kentucky, Cooperative Extension Service, Food and Nutrition Calendar 2005
Kentucky Families on the Move

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/6 de receta (147g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 200	Calorías de Grasa 100
% Valor Diario*	
Grasa Total 11g	17%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 2g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 420mg	18%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 5g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 45%
Calcio 4%	Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	