

# Espinacas y hierbas al horno

Rinde 8 porciones

## Ingredientes

1 lata	espinaca (15,5 onzas)
2 tazas	arroz integral cocido
3/4 tazas	queso cheddar, bajo en grasa, rallado
2/3 tazas	leche, 1%
3 cucharadas	mantequilla, suave (o margarina)
1 cucharadita	sal (opcional)
1/2 cucharadita	salsa Inglesa
1/2 cucharadita	tomillo, deshidratado
1/4 taza	cebolla, picada

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Escorra las espinacas enlatadas para eliminar el líquido.
3. Combine la espinaca con el resto de los ingredientes en un tazón grande.
4. Tape y hornee durante 20 minutos.
5. Destape y hornee durante otros 5 minutos o hasta que cuaje.

## Precio

Por receta: \$3.43

Por servido: \$0.43

## Fuente

Food Bank of Delaware. [Recipes in a SNAP](#).

## Notas

La leche puede sustituirse con 4 cucharadas de leche en polvo y 2/3 de taza de agua.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (145g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

**Calorías 130** Calorías de Grasa 50

% Valor Diario\*

**Grasa Total 6g** **9%**

Grasa Saturada 3.5g **18%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol 15mg** **5%**

**Sodio 290mg** **12%**

**Carbohidrato Total 15g** **5%**

Fibra Dietética 2g **8%**

Azúcares 2g

**Proteínas 6g**

Vitamina A 110% • Vitamina C 15%

Calcio 15% • Hierro 10%

\*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 • Proteína 4