

Papas Al Gratín

Rinde 8 porciones

Ingredientes

6	papas rojizas y medianas (de 3 a 4 pulgadas)–peladas y cortadas en rebanadas de ¼ de pulgada
1 taza	cebolla cruda rebanada
2 cucharadas	margarina
4 cucharadas	harina
1 cucharadita	sal
	Pimienta negra al gusto
1 ½ taza	queso cheddar rayado
2 tazas	leche sin grasa

Instrucciones

Método de Preparación (método más rápido):

1. Prepare una cacerola grande, cubriendo el fondo con aceite en aerosol.
2. Coloque una capa de papas en la cacerola, utilizando aproximadamente ¼ del total.
3. Encima de esta capa, añada ¼ de taza de cebolla cruda, ½ cucharada de margarina, 1 cucharada de harina, ¼ de cucharadita de sal, y pimienta negra al gusto.
4. Repita el procedimiento 2 y 3, añadiendo una capa de papas y una con los demás ingredientes hasta hacer 4 capas.
5. Mientras hace esto, caliente la leche a fuego bajo.
6. Vierta la leche calientita sobre todos los ingredientes.
7. Coloque en el horno a 350°F durante 1 hora.
8. Refrigere lo que le sobre no más de dos horas después de comer.

Método más cremoso:

1. Prepare una cacerola grande, cubriendo el fondo con aceite en aerosol.
2. Haga un aderezo blanco derritiendo la margarina en un recipiente pequeño. Añada la harina mientras agita. Añada gradualmente la leche agitando constantemente.
3. Coloque sobre el fuego y agite constantemente hasta que se espese la mezcla. Saque del fuego. Añada el queso hasta que éste se derrita.
4. Añada sal y pimienta.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/8 de receta (334g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 360	Calorías de Grasa 80
% Valor Diario*	
Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0.5g	
Colesterol 25mg	8%
Sodio 510mg	21%
Carbhidrato Total 57g	19%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 6g	
Proteínas 13g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 35%
Calcio 10%	Hierro 15%
*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
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbhidrato 4
	Proteína 4

5. Coloque una capa de papas y cebollas en una cacerola preparada, utilizando $\frac{1}{4}$ del total de papas y $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla.
6. Vierta $\frac{1}{2}$ taza de la salsa preparada en los pasos 2 y 3.
7. Repita el procedimiento 5 y 6 hasta tener 4 capas.
8. Coloque en el horno durante 1 hora a 350°F.
9. Refrigere los sobrantes no más de dos horas después de preparado.

Precio

Por receta: \$10.57

Por servido: \$1.32

Fuente

Washington State University Extension, Favorite Recipes for Family Meals