

Lo que tengo a la mano

Receta de cacerola

Rinde 6

Granos (elijamos uno y cocine)

- 2 tazas de pasta integral (macarrones, tubo, espiral, arroz integral)
- 1 taza de arroz de-grano entero, blanco o café
- 1 taza de bulgur o cebada integral
- 4 tazas de tallarines integrales

Proteína (elijamos uno)

- 2 tazas de carne de res molida magra, cocinada
- 2 tazas de pollo, pavo, jamón, res o cerdo, cocido y picado
- 2 tazas de huevo cocido, picado
- 2 latas (6 a 8 onzas) pescado desmenuzado o mariscos
- 2 tazas de frijoles enlatados (como rojos, pinto) o hechos en casa

Vegetales (elijamos uno o más)

- 1 paquete (10-onzas) espinacas congeladas, brócoli, ejotes o chícharos, descongelados y escurridos
- 1 lata (16-onzas) ejotes, chícharos, zanahorias o elote, escurridos
- 2 tazas de vegetales frescos, rebanados y lavados

Salsa (elijamos uno)

- 2 tazas de salsa blanca
- 1 lata de sopa de (hongos, apio, queso, tomate*) mezclada con leche baja en grasa para hacer 2 tazas
- 1 lata (16-onzas) jitomates picados

*elijamos sopa baja en sodio o con el 98% libre de grasa

Sabor (elijamos uno o más)

- 1 a 2 cucharaditas de mezcla de hierbas (albahaca, tomillo, mejorana, estragón)
- ½ taza de apio, picado
- ¼ taza de cebolla, picada
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Elijamos alimentos de cada categoría o use su favorito. Combine en un refractario de 2 cuartos el cual se unta con mantequilla (o use aerosol para que no se pegue). Cubra y hornee a 350° grados F de 50 a 60 minutos o en el microondas a 50% en alta potencia de 15 a 30 minutos, volteando o revolviendo como sea necesario. (Recuerde, cada microondas es diferente.) Caliente hasta que este humeando (165° F) bien caliente.

Después de cocinar, agregue la cubierta(s) en la lista de abajo y regrese al horno, sin tapar, cerca de 10 minutos o en el microondas cerca de 2 minutos.

Cubierta (opcional, elijamos uno o más)

- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado
- 1 taza de queso suizo, cheddar, monterrey Jack, bajo en grasa, rallado
- 1 taza de pan rallado integral
- 1 taza de nueces, picadas

¿Busca información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.