Brócoli y Maíz al Horno

Sirve: 6 Porciones

Esta receta le ayudará a llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales. Sirva este plato rico en vegetales, caliente en cualquier comida.

Ingredientes

aceite antiadherente en aerosol

1 lata (14 3/4 onzas) maíz estilo crema bajo en sodio (Ingredientes)

1 paquete brócoli congelado, cocido, 10 onzas (Ingredientes)

1 huevo, batido (Ingredientes)

1/2 taza galletas (tipo saltinas) machacadas (para la cobertura)

1/4 taza margarina (para la cobertura)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F.

2. Rocíe un molde de cazuela para hornear de 1 1/2 cuartos de galón con aceite antiadherente en aerosol.

3. Mezcle el maíz, brócoli, huevo, migas de galleta y margarina y póngalo en la cazuela para hornear.

4. Mezcle los ingredientes para la cobertura en un tazón pequeño. Espolvoree sobre la mezcla de maíz.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**148**
Grasa total	**7 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	35 mg
Sodio	**192 mg**
Total de Carbohidrato	**19 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	30 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Hornee por 40 minutos. Sirva caliente.

Origen: Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder