Guiso de Granos de Maz y Frijoles Lima (Succotash)

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Frijoles lima, o "fordhook" (más finos) tiernos, congelados	5 lbs	3 cuarto gl 5/8 tza
Maíz, de grano entero, congelado	5 lbs	1 cuarto gl 1 3/4 tza
Cebolla, picada	8 oz	
Tomillo		2 Cdas
Pimienta negra		2 cdtas
Sal		2 cdtas
Caldo de verduras	8 oz	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	88	
Grasa total	0.7 g	
Proteinas	4.8 g	
Carbohidrato	16.9 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	62 mg	

Preparación

1. Coloque los frijoles descongelados, el maíz y la cebolla en una bandeja para mesa de vapor. Agregue los condimentos.
2. Rocíelos con caldo de verduras. Tápelos herméticamente.
3. Hornéelo a 350°F en el horno por 10 minutos.

Notas

Consejos de Servir:

PCC: Para servirlo caliente manténgalo a 135°F o más alto.