

# Cazuela Rpida y Fcil de Papas

**Prep time:** 25 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Makes:** 6 Porciones

Este plato de papas concentra muchos sabores con queso descremado cheddar, cebollas, condimento de hierbas italianas y mostaza de Dijon.

## Ingredients

- 1 1/4 pounds** papas Yukon Gold (en rodajas muy finas)
- 1 cup** cebolla (cortada en cuartos y en rodajas finas)
- 1 cup** queso Cheddar, fuerte,grasa reducida, rallado
- 1/2 teaspoon** aderezo de hierbas italianas
- 1/2 cup** caldo o caldo reducido en sodio
- 1 1/2 teaspoons** mostaza de Dijon
- 1/2 teaspoon** sal de ajo
- aceite antiadherente en aerosol

## Directions

1. Rocíe un plato de 8 pulgadas apto para hornear en microondas con aceite antiadherente en aerosol. Coloque un tercio (1/3) de las papas y la mitad (1/2) de las cebollas en el fondo del plato y espolvoree con un tercio (1/3) del queso y la mitad (1/2) de las hierbas.
2. Repita las capas, luego cúbralo con la última capa de 1/3 de las papas, capeando las papas de tal manera que exista una sólida capa de papas sin huecos; espolvoree con el queso restante.



## Nutrition Information

| Key Nutrients  | Amount | % Daily Value |
|----------------|--------|---------------|
| Total Calories | 130    |               |
| Total Fat      | 3.5 g  | 5%            |
| Protein        | 8 g    |               |
| Carbohydrates  | 18 g   | 6%            |
| Dietary Fiber  | 2 g    | 8%            |
| Saturated Fat  | 2.5 g  | 13%           |
| Sodium         | 270 mg | 11%           |

## MyPlate Food Groups

|            |         |
|------------|---------|
| Vegetables | 3/4 cup |
| Dairy      | 3/4 cup |

3. Mezcle el caldo, la mostaza de Dijon y la sal de ajo y viértala sobre las papas.
4. Cúbralo con envoltura de plástico y cocínelo en el microondas a alta temperatura hasta que la temperatura interna registre 165°F en un termómetro para alimentos, durante unos 20 minutos.
5. Use guantes de horno o una toalla para remover el plato del microondas; cuidadosamente quítele la cubierta debido a la acumulación de vapor y sírvalo.

## Notes

Use la sal regular y una pizca de ajo en polvo en lugar de la sal de ajo, si así lo desea.

Haga una cazuela de papas Tex-Mex. Omita la mostaza Dijon y la sal de ajo. Haga sus capas de papas con una (1) lata de chiles verdes (4 oz) en cubitos y media (1/2) taza de frijoles negros enlatados. Use queso Cheddar reducido en grasa o una mezcla de queso mexicano. Agregue una (1) cucharadita de chili en polvo, una (1) cucharadita cilantro seco y media (1/2) cucharadita comino molido al caldo. Cocínelo como se indica arriba. Es delicioso servido con trozos de aguacate.