Brcoli y Maz 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.

5. Hornee por 40 minutos. Sirva caliente.

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	148	
Grasa total	7 g	
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	19 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1.5 g	
Sodio	192 mg	