Polenta con Chile y Queso

Tiempo de Cocción: 23 minutos

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

4 tazas agua

1 1/2 tazas harina de maíz (o polenta sin cocer)

1 lata granos enteros de maíz con pimientos verdes y rojos (11 onzas, escurridos)

2 latas chiles verdes (7-8 onzas)

1/2 cucharadita sal

1 cucharada margarina o mantequilla

6 onzas queso cheddar, bajo en grasa, rallado

1 lata frijoles negros o pintos (15 onzas, enjuagados)

Adorno:

ramitas de cilantro (opcional)

1 pimiento rojo (cortado en aros)

Preparación

1. En una sartén mediana, caliente el agua hasta hervir. Gradualmente agregue la harina de maíz o la polenta. Reduzca el fuego a bajo.

2. Continúe revolviendo, agregue los granos de elote, chiles y la sal. Cocine de 6-8 minutos o hasta que la

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**254**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
Sodio	**506 mg**
Total de Carbohidrato	**43 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**12 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	119 mg
Hierro	3 mg
Potasio	365 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Lácteo	1/4 taza

mezcla se espese, revolviendo ocasionalmente.

3. Ligeramente incorpore la margarina, el queso y los frijoles.

4. Saque del fuego y transfiera a un plato para servir.

5. Adorne con cilantro y aros de pimiento rojo.

California Health Department - Los Angeles County, Es Facil CampaignEnviada por Gloria Vargas