Espinacas y hierbas al horno

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 lata espinaca (15,5 onzas)

2 tazas arroz integral cocido

3/4 taza queso cheddar, bajo en grasa, rallado

2/3 taza leche, 1%

3 cucharadas mantequilla, suave (o margarina)

1 cucharadita sal (opcional)

1/2 cucharadita salsa Inglesa

1/2 cucharadita tomillo, deshidratado

1/4 taza cebolla, picada

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Escurra las espinacas enlatadas para eliminar el líquido.
3. Combine la espinaca con el resto de los ingredientes en un tazón grande.
4. Tape y hornee durante 20 minutos.
5. Destape y hornee durante otros 5 minutos o hasta que cuaje.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**130**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	4 g
Colesterol	15 mg
Sodio	**290 mg**
Total de Carbohidrato	**15 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**6 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

La leche puede sustituirse con 4 cucharadas de leche en polvo y 2/3 de taza de agua.

Food Bank of Delaware. Recipes in a SNAP.