

# Repollo al Horno Espumante

**Makes:** 8 Porciones

El ingrediente principal de esta receta es el repollo. Elija carnes con poca grasa y aves para servir con este plato.

## Ingredients

**6 cups** repollo (rallado)  
**3 ounces** pasta de tomate (aproximadamente 1/2 de una lata de 6 oz)  
**3/4 cup** agua  
**1/4 teaspoon** sal  
**1/8 teaspoon** pimienta negra  
**2 teaspoons** azúcar  
**1 cup** queso cheddar bajo en grasa (rallado)  
**1/2 cup** migas de pan  
**4 tablespoons** margarina

## Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Llene una olla grande a la mitad con agua y ponga a hervir.
3. Agregue el repollo a la olla y cocine por 2 minutos. Escorra el repollo y póngalo nuevamente en la olla.
4. En una cacerola, combine la pasta de tomate, el agua, la sal, la pimienta negra y el azúcar. Ponga a hervir y revuelva hasta que esté suave.
5. Vierta la mezcla de tomate sobre el repollo y mézclelo bien para que esté cubierto. Póngalo en una cacerola.
6. Espolvoree el queso cheddar y las migas de pan. Ponga

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>130</b>	
Total Fat	7 g	
Protein	6 g	
Carbohydrates	12 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	370 mg	

la margarina en la parte superior.

7. Hornee por 15 minutos y sirva caliente.