Cazuela de Jamn y Suizo para el Desayuno

Sirve: 6 Servings

Este es un guisado de jamón, huevo y queso rápido y fácil. Prepárelo la noche anterior y hornee en la mañana para una comida caliente para su familia o invitados.

Ingredientes

6 onzas jamón, rodajas finas, bajo en sodio, extra magro (NO use jamón horneado con miel)
6 onzas queso suizo rallado
3 rebanadas pan blanco enriquecido
3 rebanadas pan integral
1 taza leche descremada
2 huevos grandes
1 cucharada mostaza amarilla
1/2 cucharadita condimento "beau monde" (o un alternativo)
1/2 cucharadita salsa Inglesa “Worcestershire”
1 guión cebolla en polvo

Preparación

1. Rocíe ligeramente un molde para hornear de 8"x 8" con aceite antiadherente en aerosol.

2. Ponga 3 rebanadas de pan en el fondo. Haga una capa con la mitad de jamón y la mitad de queso. Repita la capa de pan, jamón y queso.

3. Bata los ingredientes restantes y vierta sobre la cacerola. Cubra y refrigere toda la noche.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	250.83	
Grasa total	11.38 g	18%
Proteinas	20 g	
Carbohidrato	17 g	6%
Fibra dietetica	2.26 g	4%
Grasa saturada	5.78 g	30%
Sodio	557 mg	23%

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas
Lácteo	3/4 taza

4 Hornee sin cubrir por 1 hora a 325 grados F y sirva caliente.

Notas

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometido a promover y apoyar los granos, ofrece una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.

The "Grain Chain"