Cazuela de Arco Iris al Horno

Sirve: 12o48 Porciones

	12 Porciones		48 Porciones	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Vegetales mixtos, escurridos		3 tzas		12 tzas
Queso Cheddar, rallado		1 tza		4 tzas
Coditos de pasta integral		2 1/2 tzas		10 tzas
Cebolla, picada		1 tza		4 tzas
Frijoles rojos		2 1/2 tzas		10 tzas
Pimienta negra		1 cdta	4 cdtas	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	280	
Grasa total	4 g	
Proteinas	15 g	
Carbohidrato	48 g	
Fibra dietetica	13 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	86 mg	

Preparación

1. Cocine la pasta como se indica.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. En un tazón grande, combine los vegetales mixtos escurridos, queso, coditos, cebolla, pimienta y frijoles.
4. Vierta la mezcla en el plato de la cazuela.
5. Hornee por 30-35 minutos.

Notas

Consejo para servir:

El agregar frijoles a esta cazuela le añade proteínas sin agregar grasas que no son saludables. ¡Puede también hacerse con pavo molido!