Estofado de Elote y Queso

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 tazas papas picada

1 taza zanahorias rebanadas

1 taza apio picado

1/2 taza cebolla picada

1/4 cucharadita pimienta

1 lata crema de elote

1 1/2 leche sin grasa

1/2 taza queso cheddar o Americano rallado

Preparación

1. Combine las papas, zanahorias, apio, cebolla y sazones en una sartén. Agregue 1 taza de agua. Cubra y cocine a fuego lento unos 10 minutos.

2. Agregue la crema de elote y la pimienta. Cocine 5 minutos más o hasta que las verduras estén bien cocidas.

3. Agregue la leche y el queso. Mezcle hasta que el queso se derrita y la crema se haya calentado. No caliente hasta hervir.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**164**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	11 mg
Sodio	**314 mg**
Total de Carbohidrato	**28 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteinas	**7 g**
Vitamina D	40 IU
Calcio	168 mg
Hierro	1 mg
Potasio	538 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Lácteo	1/2 taza

Nota:
Para hacer un estofado de jamón, queso, y elote: Agregue 1/2 taza de jamón en cubos.

Notas

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes