

El Relleno de la Abuela

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

10 tazas cubos de pan integral (o blanco, o panecillos, secos)

1/3 taza agua

1/2 taza cebolla (picada)

1/2 taza apio (picado)

1 cucharadita perejil, deshidratado (o 1 cucharada de perejil fresco y picado)

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta negra

1 1/2 tazas leche

1 huevo (ligeramente batido)

2 manzanas (medianas, peladas, sin el centro y picadas, o 1/4 de taza de pasas opcional)

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Coloque los cubos en un recipiente grande. Deje a un lado.
3. Coloque agua en una sartén mediana. Agregue la cebolla, apio, perejil, sal y pimienta. Cocine durante 5 minutos. No drene. Vierta sobre el pan en cubos.
4. Integre la leche y el huevo. Léntamente agregue las

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	330 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

manzanas y las pasitas si así se desea.

5. Coloque una cucharada de la mezcla en un molde para hornear de 2 cuartos de capacidad. Hornee a 350°F durante 1 hora.

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program