

Cacerola Fácil de Queso (Easy Cheese Bake)

aceite en aerosol	12 rebanadas de pan
2 cucharadas de margarina	2 tazas de queso, rallado o en cubitos
4 huevos	2 2/3 taza de leche
1/4 cucharadita de pimienta	1 cucharadita de mostaza en polvo
1 cucharadita de sal, si quisiera	1/8 cucharadita de pimentón picante, si quisiera

Rocíe una cacerola para el horno con aceite en aerosol o engrase ligeramente. Unte el pan con la margarina. Ponga 6 rebanadas de pan en el fondo de la cacerola. Ponga la mitad del queso sobre el pan. Luego, use el resto del pan para una capa y ponga el resto del queso sobre esto. Bata los huevos juntos con la leche, la pimienta, la mostaza en polvo, la sal y el pimentón picante, si quisiera. Vierta la mezcla sobre el pan y el queso. Cubra y refrigere por una hora o más (durante la noche, si quisiera). Hornee la cacerola a 350° F por una hora.

Cacerola Fácil de Queso (Easy Cheese Bake)

aceite en aerosol	12 rebanadas de pan
2 cucharadas de margarina	2 tazas de queso, rallado o en cubitos
4 huevos	2 2/3 taza de leche
1/4 cucharadita de pimienta	1 cucharadita de mostaza en polvo
1 cucharadita de sal, si quisiera	1/8 cucharadita de pimentón picante, si quisiera

Rocíe una cacerola para el horno con aceite en aerosol o engrase ligeramente. Unte el pan con la margarina. Ponga 6 rebanadas de pan en el fondo de la cacerola. Ponga la mitad del queso sobre el pan. Luego, use el resto del pan para una capa y ponga el resto del queso sobre esto. Bata los huevos juntos con la leche, la pimienta, la mostaza en polvo, la sal y el pimentón picante, si quisiera. Vierta la mezcla sobre el pan y el queso. Cubra y refrigere por una hora o más (durante la noche, si quisiera). Hornee la cacerola a 350° F por una hora.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 272	48% de calorías de grasa
Grasa total 14g	Sodio 430mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 20%
*Calcio 33%	*Hierro 8%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1052

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 272	48% de calorías de grasa
Grasa total 14g	Sodio 430mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 20%
*Calcio 33%	*Hierro 8%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1052