



Cacerola de Queso y Frijoles (Cheese Melt Beans Casserole)

2 cucharadas de pimienta verde picado 1 cucharada de margarina
4 tazas de frijoles cocidos (pinto o blancos son buenos)
1 taza de salsa de tomate 2 onzas (2 lonchas) de queso fuerte

Sofría el pimienta verde en margarina hasta que esté tierno. Combínelo con los frijoles y la salsa de tomate en una cacerola de 1 cuarto de galón. Hornee a 375°F por 50 minutos, removiéndolo de vez en cuando. Cúbralo con el queso. Hornee por 5 minutos más o hasta que el queso derrita.

*Puede bajar el sodio en este plato por usar una salsa de tomate baja en sodio y un queso bajo en sodio.



Bollos (“Muffins”) de Compota de Manzana y Harina de Aveno (Applesauce Oatmeal Muffins)

Mezcla para rebozar:

1 ½ tazas de harina de avena	1 ¼ tazas de harina
¾ cucharadita de canela molida	1 cucharadita de levadura en polvo
1 taza de compota de manzana	1 taza de leche
½ taza de azúcar moreno	3 cucharadas de aceite
1 clara de huevo	

Cubierto:

¼ taza de harina de avena	1/8 cucharadita de canela molida
1 cucharada de azúcar moreno	1 cucharada de margarina

Caliente el horno a 400°F. Forre un molde para 12 bollos con tazas de papel o con aceite (ligeramente). Combine harina de avena, harina, canela molida, y levadura en polvo. Añada compota de manzana, leche, azúcar moreno, aceite y clara de huevo. (sigue a revés)



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 226 22% de calorías de grasa

Grasa total 6g Sodio 330mg

*Vitamina A 10% *Vitamina C 18%

*Calcio 130% *Hierro 19%

*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

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1155

Mezcle hasta el punto de que los ingredientes estén mojados. Llene las tazas para los bollos a 2/3 llenas. Combine los ingredientes restantes para el cubierto. Espolvoréelo bien sobre la mezcla para rebozar. Hornéelo por 20 a 22 minutos o hasta que los bollos estén dorados.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 226 22% de calorías de grasa

Grasa total 6g Sodio 330mg

*Vitamina A 10% *Vitamina C 18%

*Calcio 130% *Hierro 19%

*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

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1155