



Pollo y Relleno (Chicken and Dressing)

- 1 (2 ½ a 3 libra) pollo con huesos
- 1 cebolla picada
- 1 taza de apio picado
- 1 cucharada de margarina
- 2 tazas de migas de pan
- 2 tazas de migas de pan de maíz
- 1 lata de sopa de crema de pollo
- 3 huevos duros, picados

Cocine el pollo en agua hasta que esté tierno. Quite la carne de los huesos y reserve el agua para usar como un caldo en la receta. Saltee el apio y la cebolla en la margarina. Combine el apio y la cebolla con las migas de pan y de pan de maíz, la mitad de los huevos duros, y la mitad de la carne. Póngalo en una cacerola. Vierta 2 tazas de caldo (que queda después de cocinar el pollo) sobre la mezcla. Ponga el resto del pollo y de huevos encima de todo. Unte la sopa sobre todo la cacerola. Hornee por 40-50 minutos a 350°F.



Atún Para Untar (Tuna Spread)

- 1 (7-onza) lata de atún, escurrida
- 1 huevo duro, picado
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharaditas de mostaza preparada
- 1 cucharadita de cebolla, picada
- 1 cucharadita de perejil, si quiera
- 2 pan árabe o 4 tajadas de otro pan

Haga puré de todos los ingredientes usando una batidora o una tritadora. Sirva ¼ de la mezcla en ½ de pan árabe o en 1 tajada de pan.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración:

Calorías 453	34% de calorías de grasa
Grasa total 17g	Sodio 877mg
*Vitamina A 9%	*Vitamina C 3%
*Calcio 12%	*Hierro 18%

*Porcentaje de Valores Diarios

Consejo de servir: Esta receta tiene mucha grasa y sodio. Sírvala con _ taza de vegetal, como ejotes (judías verdes), frijoles, o guisantes, y _ taza de piña o otra fruta a cada persona para dejar la cantidad de grasa menos de 30% de calorías totales. Para dejar la cantidad de sodio, use sopa, margarina y pan bajos en sodio.

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 1159

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 166	31% de calorías de grasa
Grasa total 6g	Sodio 370mg
*Vitamina A 4%	*Vitamina C 0%
*Calcio 3%	*Hierro 6%

*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 1159