Cazuela de maíz

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 huevos

2 latas maíz en crema

1/2 taza cebolla picada

2 cucharaditas azúcar

1 taza migajas de pan

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Bata los huevos en un bol.
3. Agregue el maíz, la cebolla picada, el azúcar, la pimienta negra y la mitad de las migajas de pan.
4. Agite y coloque sobre un recipiente para hornear de 8x8 engrasado.
5. Espolvoree las migajas de pan restantes sobre la parte superior de la cazuela.
6. Hornee a 350 °F durante 30 minutos.

Notas

Para un plato principal, agregue 1 taza de pollo cocido o carne molida de res.
Para una variación, agregue una lata de chiles verdes.
Se puede usar el maíz sobrante o costrones de pan tostado.
Cubra con queso si lo desea.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**203**
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	550 mg
Total de Carbohidrato	41 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**7 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	48 mg
Hierro	2 mg
Potasio	261 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

Origen: ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.