

Hinojo y Papas al Horno

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 55-60 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

Aceite en aerosol

3 papas grandes, peladas y cortadas en rodajas finas

1 bulbo de hinojo mediano, cortado en rodajas finas

¼ cda de sal

1 cdta de pimienta

¼ tz de leche descremada

¼ de caldo de pollo bajo en grasa



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Rocíe un plato de hornear de 9x9 pulgadas con aceite en aerosol.
4. Coloque la mitad de las papas en el fondo del plato.
5. Coloque la mitad de hinojo encima de las papas y espolvoree con sal y pimienta.
6. Tape con el resto de papas, hinojo, sal y pimienta.
7. Vierta la leche y caldo por encima.
8. Horne por 55 a 60 minutos, o hasta que las papas estén cocinadas y la parte de encima se empiece a dorar.
9. Sirva caliente y ¡disfrute!

Contiene: Leche

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (202g)

Cantidad por Ración

Calorías 120

%Valor Diario*

Grasa Total 1 g	1%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Coolesterol 0 mg	0%
Sodio 220 mg	10%
Carbohidrato Total 25 g	9%
Fibra Dietética 3 g	11%
Azúcares Totales 4 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 4 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 68mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 753mg	15%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 4.9