

Horneado de Arroz y Queso

Tipo de Receta: Plato Principal

Tiempo para preparación: 15 minutos

Receta para: 6

Tiempo para cocinar: 50 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

½ tz de arroz blanco, sin cocinar

Aceite en aerosol

2 huevos

2 cda de margarina baja en grasa

1 tz de migas de pan sin sabor

1 tz de leche en polvo descremada

1 tz de queso cheddar bajo en grasa, rallado

1 cebolla roja pequeña, picada



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 325°F.
3. Cocine el arroz con las direcciones del paquete
4. Engrase un molde de hornear de 9x9 pulgadas.
5. Mezcle el arroz, huevo, margarina, migas de pan, leche, queso y cebolla en un tazón grande.
6. Verta en el molde. Hornee 40-50 minutos o hasta que dore.
7. Corte en 6 pedazos.
8. Sirva caliente y ¡disfrute!

Contiene: Leche, Huevo y Trigo

Datos de Nutrición	
6 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 pedazo (142g)
Cantidad por Ración	
Calorías	260
%Valor Diario*	
Grasa Total 6 g	8%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 60 mg	20%
Sodio 410 mg	18%
Carbohidrato Total 35 g	13%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares Totales 8 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 15 g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 277mg	20%
Hierro 2mg	10%
Potasio 334mg	8%
* 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= 4.5