

Cazuela de Salchicha al Estilo “Succotash”

Esta receta es una buena fuente de hierro, que lleva el oxígeno en la sangre.

Ingredientes:

- 8 onzas de **salchicha tipo “kielbasa” de pavo**
- 1/2 taza de **cebolla** picada
- 1 cucharada de **aceite de canola**
- 1 lata de **elote o maíz**, escurrida
- 1 lata de **habas**, escurrida
- 1 lata de **tomate en trozos y con jugo**

Preparación:

1. Sofría la salchicha y la cebolla en el aceite de canola hasta que la cebolla esté tierna y transparente.
2. Añada el elote, las habas, y el tomate.
3. Ponga a fuego lento hasta que la mayoría del jugo de tomate se haya evaporado.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (262g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 980mg	41%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 6g	
Protein 12g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 20%
Calcium 6%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**6 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: Joyce Gross, Tillamook County, Oregon. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>