

Frijoles y Papas con Crema

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina
- 1/4 cucharadita de albahaca
- 1/4 cucharadita de romero
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 taza de leche, baja en grasa
- 2 tazas de ejotes o habichuelas
- 2 tazas de papas tipo "new potatoes", cocinadas
- 1/2 taza de champiñones en rebanadas

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla pequeña; mezcle suavemente la harina.
2. Lentamente añada la albahaca, el romero, la sal, la pimienta y la leche.
3. Cocine y revuelva constantemente hasta que se espese.
4. Añada los frijoles, las papas, los champiñones y que todo quede caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (133g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 3g	
Protein 6g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 15%
Calcium 6%	Iron 6%
*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	

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.