

Maíz Tipo “Hominy” con Queso y Chili

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

- 1/2 taza de **cebolla** picada
- 2 cucharadas de **mantequilla o margarina**
- 1 lata de 31 onzas de **maíz tipo “hominy” blanco o amarillo**
- 1 lata de 8 onzas de **chiles verdes picados**, escurrida
- 8 onzas de **crema agria sin grasa**
- 1 cucharadita de **chili en polvo**
- 1/8 cucharadita de **pimienta**
- 1 1/2 tazas de **queso tipo “cheddar”** rallado

Preparación:

1. Sofría la cebolla en mantequilla sobre una sartén grande por 5 minutos.
2. Añada el “hominy”, los chiles verdes, la crema agria, el chili en polvo y la pimienta.
3. Añada 1/2 taza de queso.
4. Póngalo en una bandeja para horno de 10”x5”x2” pulgadas, ligeramente engrasada.
5. Cocine en el horno a 400° Fahrenheit por 20 minutos.
6. Saque del horno y rocíe lo restante de la taza de queso, encima.
7. Hornee por 5 minutos adicionales, o hasta que el queso de derrita.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (191g)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
Calories 200	Calories from Fat 70		
% Daily Value*			
Total Fat 7g	11%		
Saturated Fat 4g	20%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 20mg	7%		
Sodium 460mg	19%		
Total Carbohydrate 23g	8%		
Dietary Fiber 3g	12%		
Sugars 5g			
Protein 6g			
Vitamin A 10%	• Vitamin C 2%		
Calcium 15%	• Iron 4%		
*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

**8 porciones de 1 taza
cada una**

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