

Sopa Tipo “Chowder” de Maíz en la Sartén

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

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 1/2 **cebolla** pequeña
- 1 lata de 15 onzas de **maíz cremoso**
- 2/3 taza de **leche en polvo y sin grasa**
- 2 tazas de **agua**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/2 taza de **queso tipo “cheddar”**, rallado

Preparación:

1. En una sartén grande y a fuego medio alto, fría la cebolla en aceite hasta que esté transparente.
2. Añada el maíz, la leche en polvo, el agua, y la sal.
3. Caliente hasta que esté burbujeando.
4. Revuelva añadiendo el queso y sirva apenas se derrita.

Ideas Brillantes:

- Sustituya el agua y la leche en polvo por 2 tazas de leche baja en grasa.
- Sirva con pan y una ensalada de acompañamiento, para una comida completa.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (267g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 810mg	34%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 16g	
Protein 10g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 8%
Calcium 25%	• Iron 2%
*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	

**4 porciones de 1 taza
cada una**

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>.