



Cazuela de Granos de Elote y Espinaca

Ingredientes

- 1 paquete (de 16 onzas) de espinacas congeladas
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 latas (de 14¾ onzas) de crema de maíz (*creamed corn*)
- 1 cucharada de margarina
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

Cubierta

- ½ taza de pan rallado (*bread crumbs*)
- 2 cucharadas de queso *Parmesano* rallado
- 1 cucharada de margarina

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Caliente las espinacas congeladas en una olla a fuego medio. Elimine el exceso de líquido.
2. Mezcle las espinacas, cebolla y crema de maíz en una cazuela.
3. Derrita 1 cucharada de margarina y agréguela a la cazuela. Agregue el vinagre, y pimienta negra molida. Mezcle los ingredientes.
4. Agregue el pan rallado y el queso parmesano por encima de la cazuela. Derrita el resto de la margarina y espolvórela por encima de la cubierta. Cocine en el horno de 20 a 30 minutos. Sirva caliente.

Sirva este plato junto con el platillo favorito de su familia.

Rinde 12 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 20 a 30 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 100, Carbohidratos 18 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 4 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 4 mg, Sodio 419 mg