

Crema de Maíz con Queso

6 porciones



Ingredientes:

- 2 tazas de papas en cubitos
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 1 taza de apio picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de agua
- 1 lata de maíz estilo cremoso
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¾ taza de leche descremada en polvo, mezclada con 1½ taza de agua
- ½ taza de queso cheddar rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Combine las papas, las zanahorias, el apio y la cebolla en una sartén. Agregue una taza de agua. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos.
3. Agregue el maíz y la pimienta. Cocine cinco minutos más o hasta que las verduras estén cocidas.
4. Agregue la leche y el queso. Revuelva hasta que el queso se derrita y la crema esté bien caliente. No deje que hierva.
5. Sirva caliente.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración 1 taza	
Contenido Calórico 180	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 2g	10%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 290mg	13%
Carbohidrato Total 31g	11%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 12g	
Proteínas 8g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 483mg
Calcio 209mg	Hierro 0mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Crema de Maíz con Queso

6 porciones



Ingredientes:

- 2 tazas de papas en cubitos
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 1 taza de apio picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de agua
- 1 lata de maíz estilo cremoso
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¾ taza de leche descremada en polvo, mezclada con 1½ taza de agua
- ½ taza de queso cheddar rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Combine las papas, las zanahorias, el apio y la cebolla en una sartén. Agregue una taza de agua. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos.
3. Agregue el maíz y la pimienta. Cocine cinco minutos más o hasta que las verduras estén cocidas.
4. Agregue la leche y el queso. Revuelva hasta que el queso se derrita y la crema esté bien caliente. No deje que hierva.
5. Sirva caliente.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración 1 taza	
Contenido Calórico 180	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 2g	10%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 290mg	13%
Carbohidrato Total 31g	11%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 12g	
Proteínas 8g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 483mg
Calcio 209mg	Hierro 0mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	