



# Cazuela de espinaca y arroz

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 35 minutos |

Cantidad de porciones: 4

- ½ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 1 libra de espinaca fresca, picada
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 tazas de arroz integral cocido
- ½ taza de leche descremada o con bajo contenido de grasa
- ½ taza de queso cheddar rallado
- 1 cucharada de salsa de soja
- Aerosol de aceite vegetal para cocinar



## Consejos Food \$ense

- Elija leche descremada o con bajo contenido de grasa o leche de soja fortificada. Cada tipo de leche tiene los mismos nutrientes clave, como calcio, vitamina D y potasio, con menos calorías que la leche entera.

## Instrucciones

1. En un sartén grande antiadherente, cocine las cebollas y el ajo en mantequilla o margarina a fuego moderado. Cuando las cebollas estén blandas, agregue la espinaca. Cocine durante 2 minutos aproximadamente. Coloque en un recipiente grande.
2. Agregue los demás ingredientes y mezcle bien.
3. Rocíe una cazuela de 8 pulgadas × 8 pulgadas con aerosol de aceite para cocinar. Esparza la mezcla de arroz en la cazuela y cubra bien con papel de aluminio. Hornee a 350 °F durante 35 minutos.

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, 1 ¼ taza): calorías 280; proteínas 14g; carbohidratos 31g; grasas totales 11g; grasas saturadas 4.5g; colesterol 110mg; fibra 5g; sodio 580mg; vitamina C 60%; vitamina A 220%; hierro 25%; calcio 30%

<http://extension.wsu.edu/farmersmarket/food/Recipes/Crustless%20Spinach%20Pie.pdf>

## Sustituciones de la receta

**Para reducir el sodio:** Use salsa soja baja en sodio.  
Use menos salsa soja regular.

**Para reducir la grasa saturada y el colesterol:** Use queso bajo en grasa.  
Use solo una de las yemas de huevo.  
Use aceite vegetal en vez de mantequilla.  
Use leche descremada.

*Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.*

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

