

Kugel o Cazuela de Papa

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- De 5 a 6 **papas** grandes y peladas
- De 4 a 5 **zanahorias** grandes y peladas
- 1 **cebolla** grande
- 2 dientes de **ajo**
- 1 taza de **leche en polvo**
- 2 **huevos**, ligeramente batidos
- 1 cucharadita de **sal**
- 1/4 tazas de **miga de pan**
- 1/4 tazas de **aceite vegetal**

Preparación:

1. Ralle las papas, las zanahorias y las cebollas en un recipiente hondo. Si la mezcla está muy mojada, escurra parte del líquido.
2. Mezcle y añada el ajo, la leche en polvo, los huevos, la sal, las migas de pan, y el aceite.
3. Esparza la mezcla dentro de una bandeja ya preparada de 9 x 13 pulgadas.
4. Hornee a 350° Fahrenheit por 45 minutos, o hasta que el cuchillo insertado salga limpio.
5. Cubra con 2 tazas de queso tipo “cheddar” rallado y ponga al horno por otros 5 minutos, o hasta que el queso se haya derretido.
6. Corte en cuadrados.
7. Sirva caliente o frío.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 square (139g)			
Servings Per Container 16			
Amount Per Serving			
Calories 150	Calories from Fat 35		
% Daily Value*			
Total Fat 4.5g	7%		
Saturated Fat 0.5g	3%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 25mg	8%		
Sodium 210mg	9%		
Total Carbohydrate 25g	8%		
Dietary Fiber 2g	8%		
Sugars 4g			
Protein 5g			
Vitamin A 80%	• Vitamin C 15%		
Calcium 8%	• 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			

16 porciones de a 1 cuadrado

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>