

Los lácteos son alimentos locales



Toma 48 horas para que *la leche* vaya de la granja al supermercado.

dairymakessense.com



Papa y espinaca Huevo gratinado

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 60 minutos



Ingredientes:

- 6 huevos batidos
- 3 tazas de leche baja en grasa
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa rallado
- 1 cucharadita de mostaza molida seca *
- 6 rebanadas de pan integral en cubos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 pimiento rojo o verde picado
- 1 paquete (10 onzas) de espinaca picada descongelada y bien escurrida
- 1 taza de papas peladas cortadas en rodajas finas

Preparación:

1. En un recipiente grande mezcla los huevos, la leche, el queso, y la mostaza con un tenedor.
2. Agrega el pan, la cebolla, los pimientos, la espinaca y la papa; revuelve bien hasta que el pan esté húmedo.
3. Cubre el recipiente y refrigera durante 12 horas o durante la noche (opcional).
4. Precalienta el horno a 350 grados.
5. Vierte en una fuente de horno de 9×13 pulgadas y hornea durante 1 hora o hasta que los huevos estén listos y que el cuchillo que insertes en el centro salga limpio.
6. Deja reposar durante 10 minutos antes de servir.

Información nutricional por porción: Calorías: 410 Grasa total: 9 g
Grasa Saturada: 3.5 g Colesterol: 195 mg Sodio: 460 mg Carbohidratos: 62 g
Fibra dietaria: 7 g Proteína: 23 g Calcio: 35 % del valor diario

This recipe card is printed with permission by the Midwest Dairy Council.

Missouri Department of Health and Senior Services • 573-751-6204 • health.mo.gov/wic
An equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis.
USDA is an equal opportunity provider and employer.

