

# HOJAS VERDES Y PAN DE MAIZ

Rinde 8 porciones; 1 rebanada o cuadrado por porción



## INGREDIENTES

- Aceite vegetal o aceite vegetal en aerosol para cocinar
- 1 lata de 14.5 onzas de verduras de hojas verdes mixtas, sin condimentos, bajas en sodio (escurra y reserve la mitad del jugo)
- 1 paquete de mezcla para pan de maíz

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno según las instrucciones del paquete de pan de maíz.
2. Lávese bien las manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.
3. Use aceite vegetal o aerosol para cocinar para cubrir una sartén de hierro fundido de 10", una sartén resistente al horno, o una fuente para hornear.
4. Escurra la mitad del jugo de las verduras de hojas verdes. Agregue las verduras y el jugo restante a la sartén o fuente para hornear.
5. Siga las instrucciones del paquete de mezcla para pan de maíz. Agregue la mezcla preparada para pan de maíz a la sartén o fuente para hornear colocándola con una cuchara encima de las verduras mixtas y meta la fuente en el horno.
6. Hornee de 20 a 25 minutos hasta que el pan de maíz esté dorado.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Receta cortesía del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi y la Oficina de Educación Nutricional

| <b>Datos de Nutrición</b>     |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| 8 raciones por envase         |                    |
| <b>Tamaño por ración</b>      | <b>1/8th (86g)</b> |
| Cantidad por ración           |                    |
| <b>Calorías</b>               | <b>90</b>          |
| % Daily Value*                |                    |
| <b>Grasa Total</b> 0.5g       | <b>1%</b>          |
| Saturated Fat 0g              | <b>5%</b>          |
| <i>Trans Fat</i> 0g           |                    |
| <b>Colesterol</b> 0mg         | <b>0%</b>          |
| <b>Sodio</b> 170mg            | <b>7%</b>          |
| <b>Carbohidrato Total</b> 19g | <b>7%</b>          |
| Fibra Dietética 1g            | <b>4%</b>          |
| Azúcares Totales 4g           |                    |
| Incluye 4g Azúcares Añadidos  | <b>8%</b>          |
| <b>Proteína</b> 2g            |                    |
| Vitamina D 0mcg               | 0%                 |
| Calcio 40mg                   | 4%                 |
| Hierro 1mg                    | 6%                 |
| Potasio 0mg                   | 0%                 |

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

# HOJAS VERDES Y PAN DE MAIZ

Rinde 8 porciones; 1 rebanada o cuadrado por porción



## INGREDIENTES

- Aceite vegetal o aceite vegetal en aerosol para cocinar
- 1 lata de 14.5 onzas de verduras de hojas verdes mixtas, sin condimentos, bajas en sodio (escurra y reserve la mitad del jugo)
- 1 paquete de mezcla para pan de maíz

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno según las instrucciones del paquete de pan de maíz.
2. Lávese bien las manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.
3. Use aceite vegetal o aerosol para cocinar para cubrir una sartén de hierro fundido de 10", una sartén resistente al horno, o una fuente para hornear.
4. Escurra la mitad del jugo de las verduras de hojas verdes. Agregue las verduras y el jugo restante a la sartén o fuente para hornear.
5. Siga las instrucciones del paquete de mezcla para pan de maíz. Agregue la mezcla preparada para pan de maíz a la sartén o fuente para hornear colocándola con una cuchara encima de las verduras mixtas y meta la fuente en el horno.
6. Hornee de 20 a 25 minutos hasta que el pan de maíz esté dorado.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Receta cortesía del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi y la Oficina de Educación Nutricional

| <b>Datos de Nutrición</b>     |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| 8 raciones por envase         |                    |
| <b>Tamaño por ración</b>      | <b>1/8th (86g)</b> |
| Cantidad por ración           |                    |
| <b>Calorías</b>               | <b>90</b>          |
| % Daily Value*                |                    |
| <b>Grasa Total</b> 0.5g       | <b>1%</b>          |
| Saturated Fat 0g              | <b>5%</b>          |
| <i>Trans Fat</i> 0g           |                    |
| <b>Colesterol</b> 0mg         | <b>0%</b>          |
| <b>Sodio</b> 170mg            | <b>7%</b>          |
| <b>Carbohidrato Total</b> 19g | <b>7%</b>          |
| Fibra Dietética 1g            | <b>4%</b>          |
| Azúcares Totales 4g           |                    |
| Incluye 4g Azúcares Añadidos  | <b>8%</b>          |
| <b>Proteína</b> 2g            |                    |
| Vitamina D 0mcg               | 0%                 |
| Calcio 40mg                   | 4%                 |
| Hierro 1mg                    | 6%                 |
| Potasio 0mg                   | 0%                 |

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.