

# El Relleno de la Abuela

Disfrute de este clásico plato navideño con pan integral, verduras y manzanas frescas y una deliciosa mezcla de especias. ¡Esta receta seguramente complacerá a una multitud!

Rinde: 8 porciones

Fuente de la receta: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

## Ingredientes

- 10 tazas de cubitos de pan integral (o pan blanco o bollos, secos)
- 1/3 taza de agua
- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 1/2 taza de apio (picado)
- 1 cucharadita de perejil seco (o 1 cucharada de perejil fresco picado)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 tazas de leche
- 1 huevo (ligeramente batido)
- 2 manzanas (opcional: medianas, peladas, sin corazón y picadas, o 1/4 taza de uvas pasas)

## Pasos

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Ponga los cubos en un tazón grande. Deje de lado.
3. Ponga agua en una cacerola mediana. Agregue la cebolla, el apio, el perejil, la sal y la pimienta. Cocine por 5 minutos. No escurra. Vierta sobre los cubitos de pan.
4. Agregue la leche y el huevo. Agregue suavemente las manzanas y las uvas pasas, si lo desea.
5. Vierta en una fuente para hornear engrasada de 2 cuartos. Hornee a 350 grados durante 1 hora.



## Pequeños cambios, ¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite [snapedny.org](http://snapedny.org)



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	140
Grasa total:	2 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	24 mg
Sodio:	306 mg
Carbohidratos totales:	22 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	2 g
Proteína	8 g

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cacerola
- Cuchara de mezcla
- Plato de hornear
- Bol

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.43

Costo promedio/porción: \$1.42

La receta rinde: 8 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Cebolla (mediana): \$ .70



Añadir 1 al carrito  
Perejil (0.4 oz): \$ .98



Añadir 1 al carrito  
Apio (racimo): \$1.29



Añadir 1 al carrito  
Uvas Pasas (paquete de seis):  
\$1.00



Añadir 2 al carrito  
Manzanas: \$1.98



Añadir 1 al carrito  
Huevos (grandes): \$1.96



Añadir 1 al carrito  
Pan integral (16 oz): \$1.99



Añadir 1 al carrito  
Leche (64 onzas): \$1.53

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Consejos de Cocina

- Elija pan de trigo o pan integral para obtener nutrientes adicionales, incluida la fibra.
- Utilice leche descremada o al 1% para reducir las calorías.

### Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en [snapedny.org](http://snapedny.org), como:
- Pudín de pan en el microondas
- Huevos y vegetales salteados

