

Receta de almuerzos/ cenas basados en granos integrales

Arrocera

Cacerola Fiesta



Ingrediente	Costo Approx. *
Arroz integral (1 caja de 1lb), cocinado	\$2.19
Queso cotage 1 envase grande (recipiente de 24oz)	\$2.99
Salsa 1 frasco (16 onzas)	\$2.29
Frijoles negros 2 latas (15 onzas cada una)	\$1.98
Queso rayado (16 onzas)	\$5.99
Cilantro fresco	\$0.89
Condimentos (comino, pimienta, chile en polvo, limón)	\$1.00**
Total	\$17.33

de porciones: 16 **Costo por porción: \$1.08**

*Basado en los precios en línea de Peapod del 2/09.

**Los condimentos y las especias se calcularon en 25 centavos cada vez que se usen.

Modo de preparar: Cocine como cacerola (*casserole*). (Mezcle todos los ingredientes excepto el queso rayado). En un recipiente cacerola se ponen en capas con el queso rayado en el medio. Cúbrase y hornee a 375 °F por 30 minutos. Agregue la otra mitad del queso rayado encima. Hornee sin tapar po 10 minutos o hasta que el queso haga burbujas.

Ejercicio- levante las pantorrillas y pellizque una moneda (*penny*): pretenda que esta pellizcando una moneda (*penny*) con sus glúteos. Después levante las pantorrillas 15 veces. Relaje los músculos y repita .

Información nutricional de una porción de 1 taza:

Calorias	372
Grasa Total	15g
Grasa Saturada	9g
% del total diario	45%
Carbohidtatos	39g
Proteína	22g
Fibra	6g

	% del total diario
Vit A	17%
Vit C:	1%
Calcio:	33%
Hierro	12%
Buena fuente de*	Vitamina A, Calcio, Hierro, Magnesio, Vitamina B y Zinc
*(10% o mas del VDR)	

basada en una dieta de 2000 calorías

