



Cuadritos de Espinacas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Costo por porción: \$0.74

Lo que necesita:

Utensilios:

- Sartén grande
- Tazón grande para mezclar
- Tazas para medir
- Cuchara para mezclar
- Molde para hornear de 13 X 10 pulgadas
- Cuchillo de mesa

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz cocido (arroz integral opcional)
- 1½ tazas de espinaca descongelada y picada
- 1½ tazas de queso mozzarella parte descremado, rallado
- Sal, pimienta y ajo al gusto

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Mezcle todos los ingredientes bien.
4. Vacíelos en un molde para hornear de 13 X 10 pulgadas.
5. Hornee por 20-25 minutos.
6. Córtele en cuadritos y sívallo calientito.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

| Datos Nutricionales | |
|---------------------------------|----------------------|
| Tamaño de la porción ¼ - 1 taza | |
| Porciones en el paquete 6 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 160 | Calorías de grasa 45 |
| %Valor Diario* | |
| Grasa total 5g | 8% |
| Grasa saturada 3g | 15% |
| Ácido graso trans 0g | |
| Colesterol 20mg | 7% |
| Sodio 350mg | 15% |
| Total de carbohidratos 17g | 6% |
| Fibra dietética 2g | 8% |
| Azúcares 1g | |
| Proteínas 10g | |
| Vitamina A 40% | Vitamina C 20% |
| Calcio 30% | Hierro 4% |