

SOUTHERN CHICKEN CORNBREAD CASSEROLE

Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 1 3/4 cups cornmeal
- 1 1/2 tsp baking powder
- 1 cup 1% low-fat milk
- 1 1/2 cups plain non-fat Greek yogurt
- 2 large eggs
- 2 cups frozen corn
- 1 (12.5 oz) can chunk chicken breasts, drained & shredded
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 3 green onions, sliced
- 2 jalapeños, diced
- 1 Tbsp minced fresh thyme
- 1 Tbsp garlic powder

Preparation:

1. Preheat oven to 375°F. Lightly coat a large glass baking dish with cooking spray.
2. In a large bowl, add cornmeal, baking powder & milk. Mix well. Stir in yogurt, eggs & corn. Add chicken, cheese, onions, jalapeños, thyme & garlic powder. Spread mixture evenly into baking dish.
3. Bake 30 minutes or until golden brown. To check, insert a knife in the middle. If ready, it will come out clean.

45 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(220g)
Amount per serving	360 Calories
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 100mg	33%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 245mg	20%
Iron 3mg	15%
Potassium 405mg	8%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.



CACEROLA DE MAÍZ MOLIDO CON POLLO

Ingredientes:

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 3/4 tazas de harina de maíz
- 1 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de leche sin grasa al 1%
- 1 1/2 taza de yogur griego sin grasa
- 2 huevos grandes
- 2 tazas de maíz congelado
- 1 lata (12.5 oz) de pechuga de pollo en trozos, escurrida y desmenuzada
- 1 taza de queso cheddar, rallado
- 3 cebollines, picados
- 2 jalapeños, picados
- 1 cucharada de tomillo fresco, picado
- 1 cucharada de ajo en polvo

Preparación:

1. Precalentar el horno a 375° F. Rociar una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, agregar la harina de maíz, el polvo para hornear y la leche. Mezclar bien. Revolver con el yogur, huevos y maíz. Agregar el pollo, el queso, el cebollín, los jalapeños, el tomillo y el polvo de ajo. Untar y esparcir esta mezcla sobre la bandeja.
3. Hornear 30 minutos o hasta que esté dorado. Insertar un cuchillo en el centro para ver si está listo. Si el cuchillo sale limpio, significa que está listo.

45 Min | Porciones 8

Información Nutricional		
8 porciones por envase		
Tamaño de la porción		(220g)
Cantidad por porción		
Calorías		360
% Valor Diario*		
Grasa Totales	10g	13%
Grasa Saturada	4g	20%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	100mg	33%
Sodio	350mg	15%
Carbohidrato Total	42g	15%
Fibra Dietética	3g	14%
Azúcares Totales	5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	26g	
Vitamina D	1mcg	6%
Calcio	245mg	20%
Hierro	3mg	15%
Potasio	405mg	8%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.