



## Relleno con verduras

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |  
Tiempo total: 19 minutos.

### Equipamiento:

Tazón pequeño apto para microondas

Tazón grande

Cucharas medidoras

Fuente para guisados

### Utensilios:

Cuchara para mezclar

## Ingredientes

1 lb de verduras congeladas, descongeladas

1 cucharada de margarina

1 paquete de 6 oz de mezcla para relleno con bajo contenido de sodio

1 lata de 14 oz de caldo de pollo

1 cucharadita de ajo en polvo

1/4 taza de agua (opcional)

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Coloque la margarina en un tazón pequeño apto para microondas y derrita en el microondas por 20 segundos.
3. Coloque las verduras descongeladas en un tazón para mezclar grande. Vierta la margarina derretida sobre las verduras. Revuelva para combinar.
4. Agregue la mezcla para relleno, el caldo y el ajo en polvo. Revuelva para combinar.
5. Coloque en la fuente para guisados. Cocine en el microondas a temperatura alta por 10 a 12 minutos hasta que el centro esté caliente.
6. Si el relleno está seco, agregue 1/2 taza de agua y coloque en el microondas por 2 minutos.

## Información nutricional:

Calorías 70   Grasas totales 2.5 g   Sodio 400 mg   Carbohidratos totales 11 g  
Proteína 3 g