



Relleno con verduras

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

Equipamiento:

Tazón pequeño apto para microondas
Tazón grande
Fuente para guisados

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 paquete de 16 oz de verduras mixtas congeladas
1 cuchara de mantequilla O margarina
1 paquete de 6 oz de mezcla para relleno con bajo contenido de sodio
1 lata de 14 oz de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
1 diente de ajo, picado O 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 la mezcla 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 2 minutos más.

Información nutricional:

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