

Eat Smart • Move More

Crema de Queso y Elote

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 40 minutos



Ingredientes

- 2 papas, picadas
- 2 zanahorias, picadas
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 1 cebolla, picada
- 15 onzas de elote enlatado estilo cremoso y sin sal agregada
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 ½ taza de leche al 1%
- 4 onzas de queso cheddar reducido en grasa, en tiras

Nutrition Facts

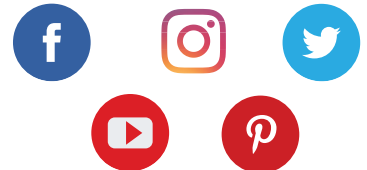
6 servings per container	
Serving size	1 serving (299.91g)
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 8g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 10g	
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 249mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 635mg	15%

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

Consejos Rápidos

- ▶ Para un poco de proteína, agregue ½ taza de jamón cocido o unas sobras de pollo.
- ▶ No olvide lavar todos los vegetales antes de cortarlos.
- ▶ ¡Agregue un pimiento o unos cuantos puñados de hojas verdes para darle color y vegetales extra!

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Colocar las papas, las zanahorias, el apio y la cebolla en una olla grande. Agregar suficiente agua para cubrir los vegetales y llevar a hervor a fuego fuerte. Tapar la olla, reducir el fuego y hervir a fuego lento durante 20 minutos hasta que los vegetales estén tiernos.
- Drenar el agua de la olla. Agregar el elote y la pimienta negra. Cocinar 5 minutos más o hasta que los vegetales estén tiernos.
- Agregar la leche y el queso. Revolver hasta derretir el queso y la crema se caliente. No hervir.

(Receta adaptada de: <https://whatscooking.fns.usda.gov>)

www.eatsmartmovemoreva.org