

Spinach Corn Casserole

*Serves 4
Skillet needed*

Ingredients

1/1 cup white onion, minced
2 tablespoons scallions, chopped
½ tablespoon olive oil
2 cups fresh spinach, chopped
1 can creamed corn
1 teaspoon vinegar
¼ teaspoon black pepper
1 tablespoon parmesan cheese, shredded
Optional: whole wheat bread crumbs

Directions

1. Sauté onions and scallions in olive oil for 2 minutes. Add spinach and cook for another minute.
2. Add creamed corn, vinegar and pepper. Cook for about 5 minutes or until heated through
3. Sprinkle parmesan cheese before serving. If you use it, sprinkle whole wheat bread crumbs and bake this dish in a pre-heated oven (400 F) for 15-20 minutes. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Corn contains fiber, which helps to keep you regular.
Spinach is a type of dark leafy green vegetable and is full of antioxidants that can help to prevent cancer.

Adapted from nhlbni.nih.gov

Cazuela de maíz y espinacas

4 porciones

Se necesita una sartén

Ingredientes

- ¼ taza de cebolla blanca, finamente picada
- 2 cucharadas de cebollines, picados
- ½ cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de espinaca fresca, picada
- 1 lata de maíz cremoso
- 1 cucharadita de vinagre
- ¼ cucharadita de pimienta Negra
- 1 cucharada de queso parmesano, rallado
- Opcional: pan integral molido

Instrucciones

1. Sofría la cebolla y el cebollín en aceite de oliva por 2 minutos. Añada la espinaca y cocine por otro minute.
2. Añada el maíz cremoso, el vinagre y la pimienta. Cocine alrededor de 5 minutos o hasta que esté caliente.
3. Esparza el queso parmesano. Si lo usa esparza el pan integral molido y hornee este patillo en un horno precalentado (400 F) por 15-20 minutos. Buen provecho!

Información nutricional

El maíz contiene fibra que le ayuda a mantener la regularidad intestinal.

La espinaca es un tipo de verdura de hoja verde oscura con muchos antioxidantes, los cuales pueden ayudar a prevenir cáncer.

Adaptacion de nhlbi.nih.gov