

<p>CAZUELA DE PAPAS CON CARNE "6 niveles"</p> <p><i>Para 4 a 6 personas</i></p>			<p>CACEROLA DE ARROZ CON PAVO MOLIDA "7 niveles"</p> <p><i>Para 4 a 6 personas</i></p>
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de apio picado • 2 tazas de papas picados • 1 libra de carne molida • ½ taza de cebolla picada • 1 taza de pimientos verdes picados • 2 tazas de tomates cortados en cubitos • 2 cucharaditas de sal • ½ cucharadita de pimienta 	<p>Instrucciones</p> <p>Engrase un cacerola 8x8</p> <p>Poner los primeros cinco (5) ingredientes en la cacerola. Combinar los proximos tres (3) ingredientes.</p> <p>Usar sazón al gusto, aceite de olive al gusto.</p> <p>Cubra la cazuela con su tapa y hornee a 350 grados por 1 a ½ horas.</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1taza de arroz • 1 taza de maiz • ½ taza de habichuelas verdes cortadas • ½ taza de cebolla cortada • Sal y pimienta al gusto, • Espolvoreados sobre todos los Ingredients • 1 lata de salsa de tomates (8 oz) • 1 libra de pavo magro • Otra lata de salsa de tomates • ½ taza de agua 	<p>Instrucciones</p> <p>Precaliente el horno a 350 grados.</p> <p>En una cacerola 8x8 ponga los ingredientes en el orden indicado mas arriba.</p> <p>Hornee por una hora y luego saque La cacerola y dejele al aire por ½ hora</p> <p>Cuando este bien horneada, mezcle bien antes de server.</p>

<p>ATUN CAZUELA DE FIDEOS</p> <p><i>Para 6 a 8 personas</i></p>			<p>CACEROLA DE CARNE MEXICANA Y MAIZ</p> <p><i>Para 4 a 6 personas</i></p>
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 bolsa de fideos de 16 oz con huevo • 2 latas de atun de las grandes • 2 latas de verduras (guisantes o maiz) o 3 tazas y media de verduras frescas y cocidas • 1 cucharadita de mostaza • ½ taza de leche baja en grasa • Sal y pimienta • 1/3 de taza de hojuelas de maiz Trituradas • Opcional: 1/3 de queso rallado <p>Y agreguele el queso, pongala nuevamente en el horno otros 5 minutos. Saque la mezcla del horno y dejala enfriar por 5 a 10 minutos.</p>	<p>Instrucciones</p> <p>Precaliente el horno a 350 grados. Cocine los fideos y cuelelos. Colar el atun y las verduras. Agregue las Verduras y la leche. Anadir la mostaza y mezclar todo bien. Sal y Pimiento al gusto. Engrase una cacerola 9x13. Ponga la mezcla en la cacerola. Espolvorear con pan rallado o copos de maiz. Cocine por 35 a 45 minutos. No cocine demasiado o la mezcla se seicara. Si utiliza el queso saque la cacerola 5 minutos antes de que este lista</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de carne magra • 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros, Colados • 1 lata (11 oz) de maiz • 1/3 de taza de cilantro fresco cortado (Opcional) • 2 cucharaditas de mantequilla • 1/3 taza de salsa de tomate • 2/3 de taza de crema agria libre de grasa • ¼ de taza de queso Cheddar picado con poco grasa 	<p>Instrucciones</p> <p>Precaliente el horna a 400 grados. Cocine la carne en un sartén de 12 pulgadas, a medio fuego, muevo constantemente hasta que la carne este lista en unos 5 minutos. Saque la carne del fuego. Ponga el cilantro. Conbie los frijoles negros, el maiz y mantequilla en un plato de hornear 8x8. Eche encima la carne, agregue la salsa de tomate y la crema agria y espolvoree el queso. Hornee por 25 minutos o hasta que el queso este derretido.</p>

**POTATO & BEEF "6 LAYER"
CASSEROLE**



Makes 4 to 6 servings

**RICE & GROUND TURKEY
"7 LAYER" CASSEROLE**



Makes 4 to 6 servings

Ingredients

- 2 cups thinly sliced raw potatoes
- 2 cups chopped celery
- 1 pound lean ground beef
- ½ cup sliced onion
- 1 cup minced green peppers
- 2 cups canned tomatoes
- 2 teaspoons salt
- ¼ teaspoon black pepper

Instructions

Grease an 8x8 inch casserole dish. Place first 5 ingredients in layers in the dish. Combine next 3 ingredients and spoon over the potato/celery/beef/onion/pepper. Cover with aluminum foil. Bake at 350 degrees for about 1-1/2 hours until done.

Ingredients

- 1 cup raw rice
- 1 cup frozen or canned corn
- ½ cup chopped green pepper
- ½ cup chopped onion
- Salt & pepper, sprinkled over above
- 1 (8 oz.) can tomato sauce
- 1 pound lean ground turkey
- 1 more (8 oz.) can tomato sauce
- ½ cup water
- Salt & pepper sprinkled on top

Instructions

In an 8x8 inch casserole dish, layer the ingredients in the order given. Preheat oven to 350 degrees. Bake for 1 hour covered, then bake ½ hour uncovered. When fully baked, stir to mix up the ingredients before serving.

TUNA NOODLE CASSEROLE



Makes 6 to 8 servings

MEXICAN BEEF & CORN CASSEROLE



Makes 4 to 6 servings

Ingredients

- 16 oz. bag of egg noodles
- 2 cans tuna fish (in water)
- 2 cans vegetables (peas, corn, etc.)
- OR 3-1/2 cups fresh cooked veggies
- 1 teaspoon wet mustard
- ½ cup low fat milk
- Salt and pepper to taste
- 1/3 cup crushed cornflakes
- OR 1/3 cup bread crumbs
- Optional: 1/3 cup grated cheese

Instructions

Preheat oven to 350 degrees. Cook and drain noodles. Drain Tuna and veggies; add to noodles. Add soup, ½ cup milk and mustard. Mix well. Salt and pepper to taste. Grease 9x13 inch casserole. Add Mixture to dish and sprinkle with Bread crumbs or cornflakes. Cook 35-40 minutes. If you use cheese, take out of oven 5 minutes before done and sprinkle cheese. Let cool 5-10 minutes before eating.

Ingredients

- 1 pound lean ground beef
- 1 (15.5 oz.) can reduced sodium Black beans, drained
- 1 (11 oz) can corn
- Optional: 1/3 cup chopped fresh cilantro
- 2 Tablespoons butter
- ½ cup salsa OR canned tomatoes
- 2/3 cup fat free sour cream
- ¼ cup shredded low fat cheddar cheese

Instructions

Preheat oven to 400 degrees. Cook beef in 12-inch nonstick Skillet over medium-high heat, Stirring frequently, until beef is done. Remove from heat, stir in cilantro. Combine black beans, corn and butter in 8x8 " baking dish. Top with beef mixture. Spread with salsa / tomatoes and sour cream and sprinkle with cheese. Bake 20 minutes or until heated and cheese is melted.