

Green Bean Casserole

Makes 8 servings.

Prep time: 35 minutes

Ingredients:

1 pound fresh or frozen green beans
1 10.5-ounce can reduced-fat, low-sodium cream of mushroom soup
1/2 cup low-fat sour cream
1/2 teaspoon pepper
1 small onion (cut into thin strips)
Cooking spray
1/4 cup whole-wheat flour



1. Preheat the oven to 350°F.
2. In a 13 x 9 x 2-inch glass baking dish, stir together the green beans, soup, sour cream, and pepper until well blended. Bake for 20 minutes.
3. Meanwhile, spread out the onion strips on a baking sheet. Lightly spray the onion strips with cooking spray.
4. Sprinkle the flour over the onion strips, tossing to coat.
5. Lightly spray a medium-large skillet with cooking spray. Cook the onions on medium-high heat for 3 to 4 minutes, or until crispy, stirring occasionally.
6. When the casserole is done baking, remove it from the oven. Stir half of the onions into the green bean mixture.
7. Top with the remaining onions. Bake for 5 minutes, or until the onions on top are browned.

Nutrition information per serving: Calories 77, Carbohydrate 12g, Fiber 2g, Protein 3g, Total Fat 2g, Saturated Fat 0.5g, Cholesterol 4g, Sodium 138mg



Adapted from American Heart Association
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Green Bean Casserole

Makes 8 servings.

Prep time: 35 minutes

Ingredients:

1 pound fresh or frozen green beans
1 10.5-ounce can reduced-fat, low-sodium cream of mushroom soup
1/2 cup low-fat sour cream
1/2 teaspoon pepper
1 small onion (cut into thin strips)
Cooking spray
1/4 cup whole-wheat flour



1. Preheat the oven to 350°F.
2. In a 13 x 9 x 2-inch glass baking dish, stir together the green beans, soup, sour cream, and pepper until well blended. Bake for 20 minutes.
3. Meanwhile, spread out the onion strips on a baking sheet. Lightly spray the onion strips with cooking spray.
4. Sprinkle the flour over the onion strips, tossing to coat.
5. Lightly spray a medium-large skillet with cooking spray. Cook the onions on medium-high heat for 3 to 4 minutes, or until crispy, stirring occasionally.
6. When the casserole is done baking, remove it from the oven. Stir half of the onions into the green bean mixture.
7. Top with the remaining onions. Bake for 5 minutes, or until the onions on top are browned.

Nutrition information per serving: Calories 77, Carbohydrate 12g, Fiber 2g, Protein 3g, Total Fat 2g, Saturated Fat 0.5g, Cholesterol 4g, Sodium 138mg



Adapted from American Heart Association
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cazuela de Judías Verdes

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes:

1 libra de judías verdes frescas o congeladas
1 crema de hongos de 10.5 onzas baja en grasa y baja en sodio
1/2 taza de crema agria baja en grasa
1/2 cucharadita de pimienta
1 cebolla pequeña (cortada en tiras finas)
Spray para cocinar
1/4 taza de harina de trigo integral

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una fuente para hornear de vidrio de 13 x 9 x 2 pulgadas, revuelva los frijoles verdes, la sopa, la crema agria y la pimienta hasta que estén bien mezclados. Hornea durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, extiende las tiras de cebolla en una bandeja para hornear. Rocíe ligeramente las tiras de cebolla con spray de cocina.
4. Espolvorea la harina sobre las tiras de cebolla, tirando para cubrir.
5. Rocíe ligeramente una sartén mediana-grande con spray de cocina. Cocine las cebollas a fuego medio-alto durante 3 a 4 minutos, o hasta que estén crujientes, revolviendo ocasionalmente.
6. Cuando la cazuela termine de hornear, retírala del horno. Revuelva la mitad de las cebollas en la mezcla de frijoles verdes.
7. Cubra con las cebollas restantes. Hornea durante 5 minutos, o hasta que las cebollas en la parte superior estén doradas.



Información nutricional por porción: Calorías 77, Carbohidratos 12g, Fibra 2g, Proteínas 3g, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 4g, Sodio 138mg



Adaptación de: American Heart Association
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Cazuela de Judías Verdes

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes:

1 libra de judías verdes frescas o congeladas
1 crema de hongos de 10.5 onzas baja en grasa y baja en sodio
1/2 taza de crema agria baja en grasa
1/2 cucharadita de pimienta
1 cebolla pequeña (cortada en tiras finas)
Spray para cocinar
1/4 taza de harina de trigo integral

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una fuente para hornear de vidrio de 13 x 9 x 2 pulgadas, revuelva los frijoles verdes, la sopa, la crema agria y la pimienta hasta que estén bien mezclados. Hornea durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, extiende las tiras de cebolla en una bandeja para hornear. Rocíe ligeramente las tiras de cebolla con spray de cocina.
4. Espolvorea la harina sobre las tiras de cebolla, tirando para cubrir.
5. Rocíe ligeramente una sartén mediana-grande con spray de cocina. Cocine las cebollas a fuego medio-alto durante 3 a 4 minutos, o hasta que estén crujientes, revolviendo ocasionalmente.
6. Cuando la cazuela termine de hornear, retírala del horno. Revuelva la mitad de las cebollas en la mezcla de frijoles verdes.
7. Cubra con las cebollas restantes. Hornea durante 5 minutos, o hasta que las cebollas en la parte superior estén doradas.



Información nutricional por porción: Calorías 77, Carbohidratos 12g, Fibra 2g, Proteínas 3g, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 4g, Sodio 138mg



Adaptación de: American Heart Association
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.