

# Polenta with Pepper and Cheese

Serving Size: 1 cup

Yield: 8 servings



## Ingredients:

- 4 cups water
- 1 1/2 cup corn meal, or polenta uncooked
- 1 can (11 ounces) whole kernel corn mixed with green and red peppers, drained
- 1 can (7 ounces) green chiles
- 1/2 teaspoon salt
- 1 tablespoon margarine or butter
- 6 ounce reduced-fat, shredded cheddar cheese
- 1 can (15 ounces) rinsed black or pinto beans

Garnish: cilantro sprigs, red bell pepper cut into rings

## Instructions:

1. In a medium sauce pan, bring the water to a boil. Gradually add the cornmeal or polenta. Reduce heat to low.
2. Continue stirring, add the corn, chiles and the salt. Cook 6-8 minutes or until mixture thickens, stirring occasionally.
3. Gently stir in the margarine, cheese and beans.
4. Remove from the heat and transfer to a serving dish.
5. Garnish with red bell pepper rings and cilantro.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup prepared polenta, 1/8 of recipe (299g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories 240</b>	<b>Calories from Fat 45</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 5g</b>	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 580mg	24%
<b>Total Carbohydrate 37g</b>	<b>12%</b>
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 5g	
<b>Protein 11g</b>	
Vitamin A 20%	Vitamin C 70%
Calcium 15%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Adapted from: Es Facil Campaign, Submitted by Gloria Vargas, California Health Department—Los Angeles County

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

# Polenta with Pepper and Cheese

Serving Size: 1 cup

Yield: 8 servings



## Ingredients:

- 4 cups water
- 1 1/2 cup corn meal, or polenta uncooked
- 1 can (11 ounces) whole kernel corn mixed with green and red peppers, drained
- 1 can (7 ounces) green chiles
- 1/2 teaspoon salt
- 1 tablespoon margarine or butter
- 6 ounce reduced-fat, shredded cheddar cheese
- 1 can (15 ounces) rinsed black or pinto beans

Garnish: cilantro sprigs, red bell pepper cut into rings

## Instructions:

1. In a medium sauce pan, bring the water to a boil. Gradually add the cornmeal or polenta. Reduce heat to low.
2. Continue stirring, add the corn, chiles and the salt. Cook 6-8 minutes or until mixture thickens, stirring occasionally.
3. Gently stir in the margarine, cheese and beans.
4. Remove from the heat and transfer to a serving dish.
5. Garnish with red bell pepper rings and cilantro.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup prepared polenta, 1/8 of recipe (299g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories 240</b>	<b>Calories from Fat 45</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 5g</b>	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 580mg	24%
<b>Total Carbohydrate 37g</b>	<b>12%</b>
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 5g	
<b>Protein 11g</b>	
Vitamin A 20%	Vitamin C 70%
Calcium 15%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Adapted from: Es Facil Campaign, Submitted by Gloria Vargas, California Health Department—Los Angeles County

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

# Polenta con Chile y Queso

Tamaño de Servido: 1 taza

Rinde: 8 porciones



## Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de harina de maíz, o polenta sin cocer
- 1 lata (11 onzas) de granos enteros de maíz con pimientos verdes y rojos, drenado
- 1 lata (7 onzas) de chiles verdes
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 6 onzas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o pintos drenados

Adorno: ramitas de cilantro, 1 pimiento rojo cortado en aros

Adaptada de: Es Facil Campaign, Submitted by Gloria Vargas, California Health Department—Los Angeles County

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

## Instrucciones:

1. En un sartén mediana, caliente el agua hasta hervir. Gradualmente agregue la harina de maíz o la polenta. Reduzca el fuego a bajo.
2. Continúe revolviendo, agregue los granos de elote, chiles y la sal. Cocine de 6-8 minutos o hasta que la mezcla se espese, revolviendo ocasionalmente.
3. Ligeramente incorpore la margarina, el queso y los frijoles.
4. Saque del fuego y transfiera a un plato para servir.
5. Adorne con cilantro y aros de pimiento rojo.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza polenta preparada, 1/8 de recet (303g)  
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 590mg	25%
Carbhidrato Total 43g	14%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 4g	
Proteínas 11g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 60%
Calcio 15%	Hierro 15%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

# Polenta con Chile y Queso

Tamaño de Servido: 1 taza

Rinde: 8 porciones



## Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de harina de maíz, o polenta sin cocer
- 1 lata (11 onzas) de granos enteros de maíz con pimientos verdes y rojos, drenado
- 1 lata (7 onzas) de chiles verdes
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 6 onzas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o pintos drenados

Adorno: ramitas de cilantro, 1 pimiento rojo cortado en aros

Adaptada de: Es Facil Campaign, Submitted by Gloria Vargas, California Health Department—Los Angeles County

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

## Instrucciones:

1. En un sartén mediana, caliente el agua hasta hervir. Gradualmente agregue la harina de maíz o la polenta. Reduzca el fuego a bajo.
2. Continúe revolviendo, agregue los granos de elote, chiles y la sal. Cocine de 6-8 minutos o hasta que la mezcla se espese, revolviendo ocasionalmente.
3. Ligeramente incorpore la margarina, el queso y los frijoles.
4. Saque del fuego y transfiera a un plato para servir.
5. Adorne con cilantro y aros de pimiento rojo.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza polenta preparada, 1/8 de recet (303g)  
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 590mg	25%
Carbhidrato Total 43g	14%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 4g	
Proteínas 11g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 60%
Calcio 15%	Hierro 15%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4