



Frozen Vegetables with Cheese

Preparation time: 10 minutes | Cook time: 15 minutes

Ingredients:

- 12 ounces frozen mixed vegetables (or mix blends)
- 1 tablespoon unsalted butter
- 1/4 cup grated Parmesan cheese
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/4 teaspoon table salt

Directions:

1. Place frozen vegetables in skillet or microwaveable dish. Cover for 4-7 minutes on stove top, 4-5 minutes in microwave.
2. Remove, add butter, seasonings and Parmesan cheese to coat. Cover, let stand 2-3 minutes to absorb flavors.

Nutrition Facts

3 servings per container	
Serving size	4 ounces (113.4g)
Amount per serving	Calories 110
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 3g	
Includes g Added Sugars	
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 0.9mg	6%
Potassium 190mg	4%

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



University of Nevada, Reno

Extension

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

An EEO/AA Institution: Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses and communities.



This material was funded, in part, by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.



Verduras Congeladas Con Queso

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocinar: 15 minutos

Ingredientes:

- 12 onzas de verduras mixtas congeladas
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal de mesa

Preparación:

1. Coloque las verduras congeladas en una sartén o en un plato apto para microondas. Cubra durante 4-7 minutos en la estufa, 4-5 minutos en el microondas.
2. Retire, agregue mantequilla, condimentos y queso parmesano para cubrir. Tape, deje reposar de 2 a 3 minutos para que absorba los sabores.

Información Nutricional

3 porciones por envase	
Tamaño de la porción	4 onzas (113.4g)
Calorías	110
% de valor diario*	
Grasa Total 4g	5%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Transaturada 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 250mg	11%
Total Carbohidrato 14g	5%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Total 3g	
Azúcares Añadidos	
Incluidos	
Proteína 4g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 40mg	4%
Hierro 0.9 mg	6%
Potasio 190mg	4%

*El % de valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de comida a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento general de nutrición.



University of Nevada, Reno

Extension

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

Institución EEO/AA: Extensión es una unidad de la Facultad de Agricultura, Biología y Recursos Naturales de Reno de la Universidad de Nevada que se dedica a las comunidades de Nevada y presenta conocimientos basados en investigaciones para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación entre el condado, el estado y el gobierno federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.