



Holiday Stuffing

Serves 8. 170 calories| 23g carbs| 7g fat (2.5g sat fat)| 3g protein| 320mg sodium| 3g fiber per serving

Ingredients

- 2 large onions
- 4 stalks celery
- 1 apple
- 2 Tbsp canola or olive oil
- 2 Tbsp butter
- 1 ½ cups water
- 1 package chicken or corn bread stuffing (6 oz.)

1. Chop the onion and celery.
2. Peel and chop the apple.
3. In a large pot, heat the oil and butter overmedium heat until the butter foams.
4. Sauté the onion, celery, and apple until softened, about 5 minutes.
5. Add 1½ cups water and bring to a boil.
6. Stir in the stuffing, turn off the heat andcover the pot. Allow stuffing to sit for 5 minutes then fluff with a fork andserve.

Cooking Tips: Use ½ lb. chopped mushroom in place of the apple. Or, add ¼ cup of raisins for a touch of natural sweetness.

capitalareafoodbank.com/recipes

Add Fresh Flavor

- Add 1 teaspoon of freshly chopped roesmary or thyme

Stretch Your Budget

- Add chopped veggies and fruit to stretch this recipe



A member of
**FEEDING™
AMERICA**

'til no one is hungry



Mezcla de Relleno para Las Fiestas

8 porciones. 170 calorías| 23g carbohidratos| 7g grasa (2.5g grasa saturada)| 3g proteína| 320mg sodio| 3g fibra cada porción

Ingredientes

- 2 cebollas grandes
- 4 ramas de apio
- 1 manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1½ tazas de agua
- 1 mezcla de relleno de pollo o pan de maíz (6 onza)

1. Corte la cebolla y el apio. Pele y corte la manzana.
2. En una olla grande, caliente el aceite y la mantequilla a fuego medio hasta que la mantequilla esté espumosa.
3. Fríe la cebolla, el apio y la manzana, 5 minutos.
4. Añada 1.5 tazas de agua y hierva el agua.
5. Ponga la mezcla de relleno, y revuelva.
6. Apague el fuego y cubre la olla. Después de 5 minutos, está terminado.

Consejos de cocina: Use ½ libras de hongos cortados en vez de manzanas. O, añada ¼ taza de pasas de uvas para un poco más dulzura.

capitalareafoodbank.com/recipes

Añada sabor fresco

- añada 1 cucharadas de romero fresco o tomillo

Estire su presupuesto

- Añada verduras y frutas cortadas para darse más volumen a esta receta



A member of
**FEEDING™
AMERICA**