



# CORN CASSEROLE

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 1 piece

**COOK TIME:** 35 minutes

**SERVES:** 15 pieces

## INGREDIENTS

- 2 (15.25 ounce) cans of low sodium sweet yellow corn, drained
- 1 cup of Greek yogurt, fat free
- 1 red bell pepper, cored and diced
- 1 (4 ounce) can of diced green chilies, drained
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil + extra for brushing
- 2 tablespoons of butter
- 2 large eggs, lightly beaten
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon of ground black pepper
- 1 (8.5 ounce) box of Jiffy corn muffin mix\*

## PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F. In a large bowl, add all the ingredients except the corn muffin mix and mix until well blended.
2. Slowly whisk in corn muffin mix until well blended.
3. Brush a 9x13” pan with olive oil and add mixture. Bake in the oven for 35-45 minutes, or until top is golden brown (it’s okay if it’s still a little soft is inside). Serve warm or at room temperature with your favorite lean protein. Store in fridge in an airtight container for up to 4 days.

\*Nutrition facts calculated using vegetarian Jiffy corn muffin mix

## SOURCE

[pickledplum.com/recipe/lightened-up-corn-casserole/print/](http://pickledplum.com/recipe/lightened-up-corn-casserole/print/)  
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

15 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 piece (106g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 310mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 98mg	2%

\*The % Daily Value 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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# CASEROLA DE MAIZ

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 pieza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 35 minutos

**PORCIONES:** 15 piezas

## INGREDIENTES

- 2 latas de 15.25 onzas de maíz amarillo dulce, escurrido
- 1 taza de yogur griego sin grasa
- 1 pimiento rojo sin centro y cortado en cubitos
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes en cubos, escurrido
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra más extra para cepillar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 huevos grandes batidos
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 8.5 onzas de mezcla de muffin de maíz Jiffy



## PREPARACIÓN

- Precalente el horno a 350°F. En un tazón grande, añade todos los ingredientes excepto la mezcla de muffin de maíz y mezcle bien.
- Luego, añade la mezcla de muffin de maíz y bata lentamente hasta que esté bien mezclada.
- Cubra un molde de 9x13" con aceite de oliva usando una brocha y añade la mezcla. Coloque en el horno por 35-45 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada (está bien si todavía está un poco suave por dentro). Sirva.

\*Datos nutricionales calculados usando mezcla de maíz vegetariana de Jiffy

## FUENTE

[pickledplum.com/recipe/lightened-up-corn-casserole/print/](http://pickledplum.com/recipe/lightened-up-corn-casserole/print/)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

15 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 piece (106g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 310mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 50mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 98mg	<b>2%</b>
<small>*The % Daily Value 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.</small>	



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés