

# Healthy Holiday Stuffing

Makes 24 servings, ½ cup per serving



## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container 24	
Amount Per Serving	
<b>Calories 90</b>	Calories from Fat 15
<hr/>	
	% Daily Value*
<b>Total Fat 2g</b>	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	0%
<b>Sodium 300mg</b>	13%
<b>Total Carbohydrate 15g</b>	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
<b>Protein 2g</b>	
<hr/>	
Vitamin A 20%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 4%

## Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 cup chopped celery
- 1 cup chopped carrots
- ½ cup chopped onions
- 1 apple, chopped
- 1 (14 ounce) bag stuffing mix, herb flavor
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon ground sage
- 2½ cups low sodium chicken broth

## Directions

1. Preheat oven to 375°F. Grease a 9x13 baking dish.
2. Heat oil in frying pan over medium heat. Add celery, carrots, onion, and apple. Cook, stirring, until onions are soft.
3. In a large mixing bowl, combine stuffing mix, cooked vegetable mixture, black pepper and sage. Slowly pour chicken broth over the mixture and toss until evenly moist.
4. Place stuffing in prepared baking dish. Bake until lightly browned, about 25 minutes.

*Recipe Tip: For a more moist stuffing, add 1 additional cup of broth.*

**Cost: \$5.75 per recipe, \$.24 per serving**



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

# Relleno Saludable para las Fiestas

Receta para 24 porciones, ½ taza por porción



## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container 24	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 15
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
<b>Sodium</b> 300mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 20%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 4%

## Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 taza apio cortado
- 1 taza zanahoria cortada
- ½ taza cebolla cortada
- 1 manzana, cortada
- 1 bolsa (14 onzas) mezcla de relleno, sabor de hierbas
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita salvia molida
- 2½ tazas caldo de pollo bajo en sodio

### Consejo de Cocina

Para un relleno más húmedo, añada 1 taza adicional del caldo.

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Aceite una fuente de horno 9x13.
2. Caliente el aceite en un sartén sobre fuego medio. Añada el apio, la zanahoria, la cebolla y la manzana. Cocine, revolviendo, hasta las cebollas estén tiernas.
3. En un tazón grande, combine la mezcla de relleno, los vegetales cocidos, la pimienta y la salvia. Lentamente, ponga el caldo sobre la mezcla y mezcle hasta bien húmeda.
4. Ponga el relleno en la fuente de horno. Hornee hasta dorado, unos 25 minutos.

**Costo: \$5.75 por receta, \$.24 por porción**

Ocean State  
**JOB  
LOT**



Preguntas sobre la nutrición?  
Llame al 1-877-FOOD-URI