



por



iowa total care™



Papas al horno rellenas *(rinde 2 porciones)*

INGREDIENTES

- 2 papas Russet grandes para hornear (10 onzas cada una)
- 1 cucharada de mantequilla Hy-Vee
- 1 ½ cucharaditas de condimento de verduras para parrilla, divididas (puede usar la mezcla de sal y pimienta)
- 1 ½ tazas de floretes de brócoli fresco
- 1 cucharada de agua
- ⅔ de taza de yogur griego natural Hy-Vee, dividida
- 2 cucharadas de tocino desmenuzado Hy-Vee, divididas
- ½ taza de queso cheddar fuerte rallado Hy-Vee, dividida
- 1 lata de chile (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Haga cortes diagonales de ½ pulgada de distancia aproximadamente a 3/4 de las papas. Unte cada papa con mantequilla, presionando un poco de mantequilla entre los cortes. Espolvoree sal y pimienta sobre cada papa y entre los cortes. Coloque las papas en un plato apto para microondas. Cocine a una temperatura ALTA durante 10 a 12 minutos o hasta que estén blandas. (Si usa chile, caliéntelo según las instrucciones de la lata).
2. Cocine el brócoli en un recipiente apto para microondas con agua durante unos 2 minutos o hasta que esté tierno pero crujiente. Para servir, vierta la mitad del yogur sobre cada papa, colocando una cuchara entre los cortes. (Si usa chile: haga lo mismo con él). Coloque encima de cada uno la mitad del brócoli, el tocino y el queso.

Fuente de la receta: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/loaded-baked-potatoes>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.