



Carrot Noodle Casserole

Servings: 6

Total cost: \$6.00

INGREDIENTS

- 2 tablespoons oil plus more for greasing the pan
- 8 ounces egg noodles
- 1 (16 ounce) container low fat cottage cheese
- 2 large carrots, shredded using the large holes of a box grater
- 4 eggs, beaten
- ½ cup raisins
- 1 teaspoon cinnamon
- 3 tablespoons sugar



STEP 1: Pre-heat oven to 375 degrees and oil a 9x13 glass or metal baking dish.



STEP 2: In a large pot, bring water to a boil. Add the egg noodles and cook according to the package.



STEP 3: Meanwhile, in a large bowl, combine the cottage cheese, carrots, eggs, raisins, cinnamon, and sugar. Add the cooked and drained egg noodles and combine. Pour into the greased baking dish and bake covered with aluminum foil for 30 minutes.



STEP 4: Uncover and cook 15 more minutes or until the casserole is bubbly and the edges are browned.

Using Leftovers:

Egg noodles generally come in 12 ounce packages. Cook the whole package and set aside the leftovers for a stir fry. Sauté chopped veggies in a large pan, add a little soy sauce, and set aside in the pan. Add 3 beaten eggs and cook until set. Toss in noodles.

276 Calories | 32g Carbs | 21g Sugar | 2g Fiber | 10g Fat (2g Sat Fat) | 15g Protein | 307mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Cazuela de Fideos con Zanahorias

Porciones: 6
Costo Total: \$6.00

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite, y un poco más para engrasar la sartén
- 8 onzas de fideos al huevo
- 1 bote (16 onzas) de queso cottage bajo en grasa
- 2 zanahorias grandes, ralladas usando la parte gruesa del rallador
- 4 huevos batidos
- ½ taza de pasas
- 1 cucharadita de canela
- 3 cucharadas de azúcar



Paso 1: Precaliente el horno a 375 grados y engrase una bandeja para hornode vidrio o metal de 9x13.



Paso 2: En una cacerola grande, ponga agua a hervir. Agregue los fideos y cocínelos siguiendo las instrucciones del empaque.



Paso 3: Mientras tanto, en un bol grande, mezcle el queso cottage, las zanahorias, los huevos, las pasas, la canela y el azúcar. Agregue los fideos de huevo, ya cocinados y colados, y mezcle bien todo. Vierta toda la preparación en la bandeja para horno ya engrasada, tápela con papel aluminio y hornee durante 30 minutos.



Paso 4: Uncover and cook 15 more minutes or until the casserole is bubbly and the edges are browned.

Aprovechar las Sobras: Los fideos al huevo generalmente vienen en paquetes de 12 onzas. Cocine todo el contenido del paquete y guarde los fideos que sobren para cocinar un revuelto. Saltee verduras picadas en una sartén grande, agregue un poco de salsa de soja y déjelo en el sartén. Agregue 3 huevos batidos y cocine hasta que estén bien hechos. Agregue los fideos.

276 Calorías | 32g Carbs | 21g Azucar | 2g Fibra | 10g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 15g Proteina | 307mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes