



EATING SMART
BEING ACTIVE

Chile 3 latas

Rinde: 4 porciones (1 ½ tazas por porción)

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Ingredientes

1 lata (15 onzas) de frijoles pinto, rojos o negros, sin escurrir

1 lata (15 onzas) de maíz en grano entero, escurrido o 1 ½ tazas de maíz congelado

1 lata (15 onzas) de tomate triturado, sin escurrir

Chile en polvo, a gusto

Salsa picante (opcional)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Reuna todos los ingredientes.
3. Abra las latas y escurra el maíz (si utiliza maíz en lata) antes de preparar la receta.
4. Coloque los frijoles con el líquido, el maíz y los tomates con el líquido en una cacerola grande. Lleve a fuego mediano.
5. Siga revolviendo a fuego mediano hasta que hierva y esté bien caliente. Agregue una pizca de chile en polvo y revuelva.
6. Pruebe y agregue más chile en polvo si es necesario.
7. Sirva con la salsa picante si lo desea.
8. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1.5 Cups (320g)
Amount Per Serving	
Calories	180
<small>% Daily Values*</small>	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 960mg	42%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7.5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 91mg	8%
Iron 3.5mg	20%
Potassium 758mg	15%
<small>*The % Daily Value (DV) 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>	

¡Sea creativo! Agregue ajo picado o en polvo, carne cocida, cebolla picada y/o pimienta verde o rojo picado en el paso #3 de la receta.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.