



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. Reunir todos los ingredientes.
2. Colocar los frijoles con el líquido, el maíz escurrido y los tomates con el líquido en una cacerola grande. Llevar a fuego mediano. Agregar una pizca de chile en polvo y revolver.
3. Seguir revolviendo a fuego mediano hasta que hierva y esté bien caliente.
4. Probar y agregar más chile en polvo si es necesario.
5. Servir caliente (con la salsa picante si lo desea).
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 1/2 Cups (320g)
Amount Per Serving	
Calories	180
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 960mg	42%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 91mg	8%
Iron 4mg	20%
Potassium 758mg	15%

*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.

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



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Plan, Shop, \$ave