



EATING SMART
BEING ACTIVE

Dip de frijoles

Rinde: 6 porciones (1/3 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

1 lata (16 onzas) de frijoles refritos

1/2 taza de salsa

3 cucharadas de cilantro picado (opcional)

1/2 cebolla pequeña picada (opcional)

Galletas o Chips de tortilla horneados del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*

Preparación

1. Lavar el cilantro (si va a usar).
2. Reunir, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
4. Servir con los Chips de tortilla horneados del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo* o con galletas integrales.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue pimienta verde, rojo o amarillo picado o jalapeños cortados.

| Nutrition Facts | |
|--|-----------------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 1/3 Cup (102g) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 80 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 2g | 3% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 430mg | 19% |
| Total Carbohydrate 12g | 4% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 1g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 4g | 8% |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 30mg | 2% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 309mg | 6% |
| *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. | |



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.

Haga un cambio