

Chili de 3 Latas

Raciones 6

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles, bajos en sodio, sin esc negros, 15 onzas)
- 1 lata de maíz, escurrido (15 onzas, o ui congelado)
- 1 lata de tomates machacados, sin escurrir (15 onzas)
- Polvo para chili (al gusto)



Preparación:

- Colocar el contenido de las 3 latas en una cacerola.
- Agregar el chile en polvo al gusto.
- Revolver para mezclarlos.
- Continuar revolviendo a fuego medio hasta que se calienten totalmente.
- Refrigerar las sobras.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 120	Calorias de Grasa 60
% Valores Diarios *	
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 310mg	13%
Carbohidrato Total 24g	9%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares 5g	
Proteínas 6g	
Vitamina D 0%	Potassium 10%
Calcio 4%	Hierro 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Chili de 3 Latas

Raciones 6

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles, bajos en sodio, sin esc negros, 15 onzas)
- 1 lata de maíz, escurrido (15 onzas, o ui congelado)
- 1 lata de tomates machacados, sin escurrir (15 onzas)
- Polvo para chili (al gusto)



Preparación:

- Colocar el contenido de las 3 latas en una cacerola.
- Agregar el chile en polvo al gusto.
- Revolver para mezclarlos.
- Continuar revolviendo a fuego medio hasta que se calienten totalmente.
- Refrigerar las sobras.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 120	Calorias de Grasa 60
% Valores Diarios *	
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 310mg	13%
Carbohidrato Total 24g	9%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares 5g	
Proteínas 6g	
Vitamina D 0%	Potassium 10%
Calcio 4%	Hierro 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.