



**La protein sin
grasa es mejor**



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Chili de tres latas

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles (pintos, rojos o negros), sin escurrir
- 1 lata de 15 onzas de maíz escurridos o un paquete de 10 onzas de granos de maíz congelados
- 1 lata de 15 onzas de tomate en pedacitos, sin escurrir
- Chile en polvo al gusto

Preparación:

1. Coloque el contenido de las tres latas en una sartén.
2. Agregue el chile en polvo al gusto.
3. Mezcle todo bien.
4. Continúe revolviendo a fuego medio hasta que se haya calentado todo.
5. Refrigere lo que sobre.

¡Sea Creativo!

Pruebe agregando carne cocida, cebolla picada o pimientos verdes.

¡Coma bien: Varíe las verduras!



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (213g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat** 10

% Daily Value*

Total Fat 1g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 640mg **27%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 5g

Protein 4g

La protein sin grasa es mejor

