

3-CHILI ENLATADO

Porciones: 6

Tiempo Completo: 10 minutos

Ingredientes:

1 lata de frijoles, sin escurrir, de bajo contenido de sodio (pintos, habichuelas rojas o frijol negros 15.5 onzas)

1 lata de maíz, escurrida (15 onzas, o paquete de 10 onzas de maíz congelado)

1 lata de tomates triturados, sin escurrir (15 onzas)

1 cucharada de chili en polvo

Indicaciones:

1. Coloque el contenido de las 3 latas en una sartén.
2. Agregue el chili en polvo al gusto.
3. Revuelva para mezclar.
4. Continúe agitando a fuego medio hasta que se calienten bien.
5. Refrigere o congele las sobras.

Consejos para probar

Sirva con granos como arroz integral, magdalenas inglesas de trigo entero, tortillas de trigo integral o pan de maíz. ¡Incluye más especias y hierbas si quieres más sabor!

Tiempo de cocción más largo: Elija una variedad de verduras como espinacas, calabaza, batatas, pimientos, ajo y cebollas.

Source:

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.