

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	

