

Fácil Chile Vegetarian

Tipo de receta: Almuerzo

Tiempo de preparación: 10 minutos

tz = taza

cda = cucharada

La receta hace: 7 porciones

Tiempo para cocinar: 30 minutos

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 cda aceite de canola
- $\frac{3}{4}$ tz de cebolla finamente picada
- $\frac{1}{2}$ tz de pimiento morrón finamente picado
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cda chile en polvo
- 1 cda comino molido
- 2 latas de frijoles negros bajos en sodio
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- $\frac{1}{4}$ tz de agua
- $\frac{1}{2}$ tz de queso rallado



Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio alto.
3. Agregue la cebolla, el pimiento morrón, y el ajo. Cocine hasta que estén suaves por aproximadamente 8 minutos.
4. Incorpore el chile en polvo y el comino.
5. Cocine , revolviendo por 30 segundos.
6. Agregue los frijoles, tomates (con su jugo) y agua. Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
7. Espolvoree con queso.
8. ¡Buen provecho!

Contiene Leche

Datos de Nutrición

7 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (231g)

Cantidad por Ración

Calorías 160

%Valor Diario*

Grasa Total 3g 4%

Grasa Saturada 0.5g 3%

Grasa Trans 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodio 160mg 7%

Carbohidrato Total 22g 8%

Fibra Dietética 7g 18%

Azúcares Totales 4g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 9g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 85mg 6%

Hierro 2mg 10%

Potasio 629mg 15%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=4.7