



## FRIJOLES, NEGROS, BAJOS EN SODIO, ENLATADOS

Fecha: Marzo 2014 Código: 110020

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los frijoles negros enlatados están clasificados Grado A por USDA de EE.UU. cocinados y empacados en agua salada.
- Los frijoles negros enlatados son alimentos bajos en sodio.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los frijoles negros vienen empacados en latas de 15 ½ onzas, lo cual rinde alrededor de 1 ½ tazas ó 3 ½ porciones (porciones de ½ taza).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas de frijoles sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene los frijoles abiertos restantes en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérelos.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calientan, sívalos de inmediato o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva los frijoles negros calientes, sin añadir sal o utilícelos en guisos, en sopas o platos de frijoles horneados.
- Sirva los frijoles negros con arroz, vegetales, carne de res o de pollo.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de frijoles negros cuenta como 1 onza en el "MyPlate.gov Protein Foods Group" o como 1 onza en el "Vegetable Group". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas.
- Los frijoles negros son bajos en grasa, sin colesterol, y proporcionan el 30% de la cantidad de fibra diaria recomendada.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (127g) Frijoles negros, bajos en sodio, enlatados

#### Cantidad Por Porción

<b>Calorías</b>	114	<b>Calorías de grasas</b>	0
<b>% de Valor Diario*</b>			
<b>Grasa Total</b>	0g		<b>0%</b>
Grasas Saturadas	0g		<b>0%</b>
Grasas <i>Trans</i>	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	140mg		<b>6%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	20g		<b>9%</b>
Fibra Dietética	7.5g		<b>30%</b>
Azúcar	0g		
<b>Proteína</b>	7.62g		
Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	2%	Iron	10%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## FRIJOLES NEGROS Y ARROZ

### PARA 4 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de pimiento verde, cortado en cubos
- 2 latas de frijoles negros bajos en sodio
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharadita de orégano
- 3 tazas de arroz cocido
- Pimienta negra al gusto

#### Preparación

1. En una sartén grande, caliente el aceite y cocine el ajo, cebollas y pimientos verdes alrededor de 3 minutos.
2. Incorpore los frijoles, caldo, vinagre y los condimentos y hiéralos.
3. Reduzca el fuego y cúbralos. Cocínelos a fuego bajo por 5 minutos.
4. Con una cuchara sívalos sobre arroz cocido.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1½ taza) de Frijoles Negros y Arroz							
Calorías	180	Colesterol	0 mg	Azúcar	23g	Vitamina C	1mg
Calorías de las Grasas	20	Sodio	180mg	Proteína	5g	Calcio	51mg
Grasa Total	3g	Total de Carbohidratos	38g	Vitamina A	6 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	5g				

Receta adaptada de Food and Health Communications, Inc.

## ENSALADA DE ARCOIRIS DE VEGETALES

### RINDE ALREDEDOR DE 10 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de frijoles negros, bajos en sodio, escurridos y enjuagados.
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 3 zanahorias, restregadas y en rodajas
- 1 calabaza amarilla pequeña, lavada y cortada
- 1 calabaza verde pequeña, lavada y cortada
- ½ taza de aderezo Italiano ligero
- ½ cucharadita de pimienta negra

#### Preparación

1. Mezcle todos los vegetales juntos en un tazón grande.
2. Vierta el aderezo sobre los vegetales.
3. Espolvoréelos con pimienta.
4. Revuelva suavemente, hasta cubrir todos los vegetales.
5. Cúbralos y refrigérelos por lo menos por 8 horas.

#### Recomendación

Sívalos con palitos de vegetales frescos o chips de tortilla bajas en grasa.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 2/3 taza) Ensalada de Arcoiris de Vegetales							
Calorías	100	Colesterol	15mg	Azúcar	2g	Vitamina C	1mg
Calorías de las Grasas	50	Sodio	190mg	Proteína	7g	Calcio	192mg
Grasa Total	5g	Total de Carbohidratos	6g	Vitamina A	47 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	3g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de Maryland FSNE 2009 Recipe Calendar.