UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

CHILI, SIN FRIJOLES, ENLATADO

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100138

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El chili sin frijoles es una sopa como guiso hecho con los sabores de carne, salsa y chili.
- El chili sin frijoles es un producto bajo en sodio y contiene menos sodio que el chili regular.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El chili sin frijoles viene empacado en latas de 24 onzas, que rinde alrededor de 3 porciones (porciones de 1 taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas de chili sin abrir, en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el chili abierto restante en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérelo.
- 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 FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si los calienta, sírvalos inmediatamente o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- El chili sin frijoles hace una comida completa cuando se sirve con arroz, una verdura, o ensalada.
- Use el chili sin frijoles como una guarnición para papas horneadas, o en cazuelas o sopas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de chili sin frijoles cuenta como 1 onza en el Grupo de Proteínas de "MyPlate.gov." Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas de carne. El tamaño de una porción es alrededor de 3 onzas.
- 1 taza de chili sin frijoles proporciona el 25% de la cantidad diaria de vitamina A recomendada y el 20% de la cantidad diaria de hierro 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
- www.commodityfoods.usda.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (240g) de chili enlatado sin frijoles

Cantidad por Porción

Calorías 290 Calorías de Grasa 110

	% de Valor Diario*
Grasa Total 12g	**18%**
Grasa Saturada 4g	**19%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 45mg	**14%**
Sodio 950mg	**40%**
Total de Carbohidratos 16g	**5%**
Fibra Dietética 2g	**8%**
Azúcar 2g	
Proteína 18g	

Vitamina A 25%	Vitamina C 4%
Calcio 6%	Hierro 20%

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

CHILI FÁCIL CON MACARRONES CON QUESO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 24 onzas) chili sin frijoles
- ½ libra macarrones en coditos
- ½ cebolla, picada
- Aceite antiadherente en aerosol
- 2 tazas queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada ajo en polvo

Preparación

1. Cocine los macarrones en coditos de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Caliente una sartén sobre fuego medio y cúbrala con aceite antiadherente en aerosol. Cocine la cebolla hasta que se ablande. Añada el chili, pimienta negra, el ajo en polvo, y revuélvalo bien hasta que esté caliente.
3. Añada el queso y la mezcla de chili a los macarrones cocidos. Mezcle hasta que el queso se haya derretido y sírvalo.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Chili Fácil con Macarrones con Queso							
Calorías	350	**Colesterol**	30mg	**Azúcar**	2g	**Vitamina C**	3mg
Calorías de Grasa	100	**Sodio**	670mg	**Proteína**	23g	**Calcio**	200mg
Grasa Total	11g	**Total de Carbohidratos**	38g	**Vitamina A**	23 ER	**Hierro**	4mg
Grasa Saturada	4g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada del "Food.com"

ENCHILADAS DE 15 MINUTOS

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 lata (alrededor de 24 onzas) chili sin frijoles
- 1 ½ tazas frijoles refritos enlatados, bajos en sodio, sin grasa
- 2 tazas queso cheddar o Monterey Jack, bajo en grasa, rallado
- 8 tortillas de harina (tamaño grande)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cubra una bandeja para hacer galletas con papel de aluminio y rocíela con aceite antiadherente en aerosol.
3. En una sartén mediana, caliente el chili y los frijoles refritos hasta que estén calientes (sin hervir).
4. Sirva la mitad de la mezcla de chile uniformemente sobre las tortillas, espolvoree con queso y enrolle. Colóquelas una al lado de la otra en la bandeja de hornear con el cierre hacia abajo
5. Cubra las tortillas con la mezcla de chili restante. Espolvoree el queso restante.
6. Hornee por 10 minutos hasta que el queso se derrita.

Información Nutricional para 1 porción (1 enchilada) de Enchiladas de 15 Minutos							
Calorías	310	**Colesterol**	55mg	**Azúcar**	7g	**Vitamina C**	16mg
Calorías de Grasa	150	**Sodio**	500mg	**Proteína**	1g	**Calcio**	55mg
Grasa Total	17g	**Total de Carbohidratos**	23g	**Vitamina A**	270 ER	**Hierro**	4mg
Grasa Saturada	6g	**Fibra Dietética**	4g				

Receta adaptada del "Food.com"

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades