

Chili de tres latas

Sirve: 6 porciones

Este chili casi no necesita preparación, solamente abra las latas de frijoles, maíz y tomates, y ¡caliente todo junto en una olla!

Ingredientes

1 lata frijoles (pintos, rojos, o negros), sin escurrir, bajos en sodio (15 onzas)

1 lata maíz, escurrido (15 onzas, o un paquete to 10 onzas de granos de maíz congelados)

1 lata taomate triturado, sin escurrir (15 onzas)

chili 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 todo se haya calentado completamente.
5. Refrigere las sobras.

Notas

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Using Recipe Recipes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	108
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	254 mg
Total de Carbohidrato	36 g
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	50 mg
Hierro	2 mg
Potasio	467 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1 taza