

## Salsa de Frijoles con Chile en Polvo

Rinde 15 porciones

### Ingredientes

1 lata	frijoles pintos, o 2 tazas de frijoles cocidos secos (16 onzas)
2 cucharadas	cebolla en trozos
1 cucharadita	chile en polvo
1/2 taza	queso rallado

### Instrucciones

1. Machaque los frijoles en un tazón.
2. Agregue la cebolla, chile en polvo y queso rallado.
3. Sirva calentito o frío con verduras crudas o tostadas de maíz.

### Precio

Por receta: \$1.45

Por servido: \$0.10

### Fuente

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Healthy Snacks

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 cucharadas de salsa preparada, 1/15 de receta (36g)  
Raciones por Envase 15

Cantidad por Ración		Calorías 40		Calorías de Grasa 15	
		% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b>	1.5g				2%
Grasa Saturada	1g				5%
Grasa Trans	0g				
<b>Colesterol</b>	5mg				2%
<b>Sodio</b>	105mg				4%
<b>Carbohidrato Total</b>	5g				2%
Fibra Dietética	1g				4%
Azúcares	0g				
<b>Proteínas</b>	2g				
Vitamina A	2%			Vitamina C	0%
Calcio	4%			Hierro	2%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4