

Verduras Estilo Mexicano

Rinde 7 porciones

Ingredientes

1 taza	pepino – cortado en trozos, con piel
1 lata	elote – drenado (8 3/4 onzas)
1 lata	tomates estofados (16 onzas)
2 cucharadas	pimientos rojos picados
2 cucharadas	pimientos verdes picados
2 cucharadas	vinagre de vino tinto
1/2 cucharadita	ajo en polvo
1/2 cucharadita	comino molido
1/4 cucharadita	cilantro deshidratado
1/8 cucharadita	pimienta

Instrucciones

1. Combine los ingredientes y mezcle bien.
2. Sirva frío.

Precio

Por receta: \$2.19
Por servido: \$0.31

Fuente

Ponichtera, Brenda RD
ScaleDown Publishing, Inc., Quick and Healthy, Vol.II, 1995, p.88

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza verduras preparadas, 1/7 de receta (126g)
Raciones por Envase 7

Cantidad por Ración	
Calorías 50	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 320mg	13%
Carbohidrato Total 12g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 4g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 8%	• Vitamina C 25%
Calcio 2%	• Hierro 4%

*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 necesita.

	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