

Chili de 3 Frijoles

9 porciones

Hacer una lista de compras. Anote los artículos que necesita a medida que se le acaban o piensa en ellos. Te ahorrará tiempo y dinero.



- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles con chile
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos, bajos en sodio
- 1 lata (15 onzas) de maíz, escurrido
- Chile en polvo, al gusto

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, combine todos los ingredientes enlatados. Caliente a fuego medio.
3. Añada polvo de chili al gusto y revuelva.
4. Cocine hasta que todo esté caliente.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 170, Grasa total 1g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 541mg, Total de carbohidratos 32g, Fibra dietética 10g, Proteína 9g.