



## Chile 3 latas

Rinde: 4 porciones (1 ½ tazas por porción)

Tiempo de preparación 3 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

### Ingredientes

1 lata (15 onzas) de frijoles pinto, rojos o negros, sin escurrir

1 lata (15 onzas) de maíz en grano entero, escurrido O 1 ½ tazas de maíz congelado

1 lata (15 onzas) de tomate triturado, sin escurrir

Chile en polvo, a gusto

Salsa picante (opcional)

### Preparación

1. Reunir todos los ingredientes.
2. Abrir las latas y escurrir el maíz (si utiliza maíz en lata) antes de preparar la receta.
3. Colocar los frijoles con el líquido, el maíz y los tomates con el líquido en una cacerola grande. Llevar a fuego mediano. Agregar una pizca de chile en polvo y revolver.
4. Seguir revolviendo a fuego mediano hasta que hierva y esté bien caliente.
5. Probar y agregar más chile en polvo si es necesario.
6. Servir con la salsa picante si lo desea.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

**¡Sea creativo!** Agregar ajo picado o en polvo, carne cocida, cebolla picada y/o pimiento verde o rojo picado en el paso #3 de la receta.

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1.5 Cups (320g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<small>% Daily Values*</small>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 960mg	<b>42%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 35g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 7.5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	<b>12%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 91mg	<b>8%</b>
Iron 3.5mg	<b>20%</b>
Potassium 758mg	<b>15%</b>
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	