

Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the "flip on short edge" print setting to ensure the back side of the card isn't upside down. Cut out each card along dashed lines.

Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción "flip on short edge" para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Salsa de Frijoles

- 2 tazas de frijoles rojos enlatados
- 1 cucharada de vinagre
- ¾ cucharita de chile en polvo
- ⅛ cucharita de comino
- 2 cucharitas de cebolla, picada en trozos pequeños
- 1 taza de queso cheddar rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Escorra los frijoles, guardando el líquido en un tazón chiquito. Coloque los frijoles, el vinagre, el chile en polvo, y el comino en un tazón mediano y aplástelos con un tenedor. Añada el líquido necesario de los frijoles enlatados para que quede una consistencia que sea fácil de untar. Añade la cebolla picada y el queso rallado. Guarde la mezcla en un recipiente bien tapado en la heladera. Debe comer este plato dentro de los 4 a 5 días siguientes.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Salsa de Frijoles

- 2 tazas de frijoles rojos enlatados
- 1 cucharada de vinagre
- ¾ cucharita de chile en polvo
- ⅛ cucharita de comino
- 2 cucharitas de cebolla, picada en trozos pequeños
- 1 taza de queso cheddar rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Escorra los frijoles, guardando el líquido en un tazón chiquito. Coloque los frijoles, el vinagre, el chile en polvo, y el comino en un tazón mediano y aplástelos con un tenedor. Añada el líquido necesario de los frijoles enlatados para que quede una consistencia que sea fácil de untar. Añade la cebolla picada y el queso rallado. Guarde la mezcla en un recipiente bien tapado en la heladera. Debe comer este plato dentro de los 4 a 5 días siguientes.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Salsa de Frijoles

- 2 tazas de frijoles rojos enlatados
- 1 cucharada de vinagre
- ¾ cucharita de chile en polvo
- ⅛ cucharita de comino
- 2 cucharitas de cebolla, picada en trozos pequeños
- 1 taza de queso cheddar rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Escorra los frijoles, guardando el líquido en un tazón chiquito. Coloque los frijoles, el vinagre, el chile en polvo, y el comino en un tazón mediano y aplástelos con un tenedor. Añada el líquido necesario de los frijoles enlatados para que quede una consistencia que sea fácil de untar. Añade la cebolla picada y el queso rallado. Guarde la mezcla en un recipiente bien tapado en la heladera. Debe comer este plato dentro de los 4 a 5 días siguientes.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Salsa de Frijoles

- 2 tazas de frijoles rojos enlatados
- 1 cucharada de vinagre
- ¾ cucharita de chile en polvo
- ⅛ cucharita de comino
- 2 cucharitas de cebolla, picada en trozos pequeños
- 1 taza de queso cheddar rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Escorra los frijoles, guardando el líquido en un tazón chiquito. Coloque los frijoles, el vinagre, el chile en polvo, y el comino en un tazón mediano y aplástelos con un tenedor. Añada el líquido necesario de los frijoles enlatados para que quede una consistencia que sea fácil de untar. Añade la cebolla picada y el queso rallado. Guarde la mezcla en un recipiente bien tapado en la heladera. Debe comer este plato dentro de los 4 a 5 días siguientes.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the "flip on short edge" print setting to ensure the back side of the card isn't upside down. Cut out each card along dashed lines.

Salsa de Frijoles

Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción "flip on short edge" para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Datos de Nutrición

Tamaño por Porción 1/2 taza (108 g)

Cantidad por Porción

Calorías 150

	% Valor Diario*
Grasa Total 7 g	11%
Sodio 410 mg	20%
Carbohidrato Total 14 g	5%
Fibra Dietética 6 g	24%
Proteínas 9 g	

Vitamina A 6% Vitamina C 2%
Calcio 15% Hierro 8%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Datos de Nutrición

Tamaño por Porción 1/2 taza (108 g)

Cantidad por Porción

Calorías 150

	% Valor Diario*
Grasa Total 7 g	11%
Sodio 410 mg	20%
Carbohidrato Total 14 g	5%
Fibra Dietética 6 g	24%
Proteínas 9 g	

Vitamina A 6% Vitamina C 2%
Calcio 15% Hierro 8%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Datos de Nutrición

Tamaño por Porción 1/2 taza (108 g)

Cantidad por Porción

Calorías 150

	% Valor Diario*
Grasa Total 7 g	11%
Sodio 410 mg	20%
Carbohidrato Total 14 g	5%
Fibra Dietética 6 g	24%
Proteínas 9 g	

Vitamina A 6% Vitamina C 2%
Calcio 15% Hierro 8%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Datos de Nutrición

Tamaño por Porción 1/2 taza (108 g)

Cantidad por Porción

Calorías 150

	% Valor Diario*
Grasa Total 7 g	11%
Sodio 410 mg	20%
Carbohidrato Total 14 g	5%
Fibra Dietética 6 g	24%
Proteínas 9 g	

Vitamina A 6% Vitamina C 2%
Calcio 15% Hierro 8%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas