

### 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.

## Burritos de Frijoles y Arroz

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles cocidos o una lata (15 onzas) de frijoles, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 tortillas de harina (tamaño 10 pulgadas)
- ½ taza de salsa
- ½ taza de queso rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Precalente el horno o sartén eléctrico a 300°F. Mezcle la cebolla, los frijoles y el arroz. Coloque media taza de esta mezcla en el medio de cada tortilla. Doble los costados para que la mezcla no salga, y coloque los burritos en un plato para hornear o en una sartén. Hornee por 15 minutos. Sirva con salsa y queso rallado. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Burritos de Frijoles y Arroz

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles cocidos o una lata (15 onzas) de frijoles, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 tortillas de harina (tamaño 10 pulgadas)
- ½ taza de salsa
- ½ taza de queso rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Precalente el horno o sartén eléctrico a 300°F. Mezcle la cebolla, los frijoles y el arroz. Coloque media taza de esta mezcla en el medio de cada tortilla. Doble los costados para que la mezcla no salga, y coloque los burritos en un plato para hornear o en una sartén. Hornee por 15 minutos. Sirva con salsa y queso rallado. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Burritos de Frijoles y Arroz

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles cocidos o una lata (15 onzas) de frijoles, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 tortillas de harina (tamaño 10 pulgadas)
- ½ taza de salsa
- ½ taza de queso rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Precalente el horno o sartén eléctrico a 300°F. Mezcle la cebolla, los frijoles y el arroz. Coloque media taza de esta mezcla en el medio de cada tortilla. Doble los costados para que la mezcla no salga, y coloque los burritos en un plato para hornear o en una sartén. Hornee por 15 minutos. Sirva con salsa y queso rallado. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Burritos de Frijoles y Arroz

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles cocidos o una lata (15 onzas) de frijoles, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 tortillas de harina (tamaño 10 pulgadas)
- ½ taza de salsa
- ½ taza de queso rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Precalente el horno o sartén eléctrico a 300°F. Mezcle la cebolla, los frijoles y el arroz. Coloque media taza de esta mezcla en el medio de cada tortilla. Doble los costados para que la mezcla no salga, y coloque los burritos en un plato para hornear o en una sartén. Hornee por 15 minutos. Sirva con salsa y queso rallado. Esta receta rinde para 8 porciones.

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.

### Burritos de Frijoles y Arroz

Nota:

- Esta receta es una buena manera de utilizar el arroz sobrante.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1 burrito (187 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 370	
% Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Sodio 560 mg	23%
Carbohidrato Total 60 g	20%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 13 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 20%

\* 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

### 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.

Nota:

- Esta receta es una buena manera de utilizar el arroz sobrante.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1 burrito (187 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 370	
% Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Sodio 560 mg	23%
Carbohidrato Total 60 g	20%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 13 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 20%

\* 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

Nota:

- Esta receta es una buena manera de utilizar el arroz sobrante.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1 burrito (187 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 370	
% Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Sodio 560 mg	23%
Carbohidrato Total 60 g	20%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 13 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 20%

\* 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

Nota:

- Esta receta es una buena manera de utilizar el arroz sobrante.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1 burrito (187 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 370	
% Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Sodio 560 mg	23%
Carbohidrato Total 60 g	20%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 13 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 20%

\* 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

### 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

### 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.

## Ensalada o Salsa "Confeti" de Frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de elotes/frijoles de maíz, escurridos y enjuagados
- 1 frasco (16 onzas) de salsa

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Se puede servir como salsa o ensalada o para enrollar en una tortilla de trigo integral o en un pan pita. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Ensalada o Salsa "Confeti" de Frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de elotes/frijoles de maíz, escurridos y enjuagados
- 1 frasco (16 onzas) de salsa

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Se puede servir como salsa o ensalada o para enrollar en una tortilla de trigo integral o en un pan pita. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Ensalada o Salsa "Confeti" de Frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de elotes/frijoles de maíz, escurridos y enjuagados
- 1 frasco (16 onzas) de salsa

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Se puede servir como salsa o ensalada o para enrollar en una tortilla de trigo integral o en un pan pita. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Ensalada o Salsa "Confeti" de Frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de elotes/frijoles de maíz, escurridos y enjuagados
- 1 frasco (16 onzas) de salsa

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Se puede servir como salsa o ensalada o para enrollar en una tortilla de trigo integral o en un pan pita. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



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.

Ensalada o Salsa “Confeti” 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.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza (149 g)	
<b>Cantidad por Porción</b>	
Calorías 100	
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 550 mg	23%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%

\* 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

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza (149 g)	
<b>Cantidad por Porción</b>	
Calorías 100	
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 550 mg	23%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%

\* 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

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza (149 g)	
<b>Cantidad por Porción</b>	
Calorías 100	
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 550 mg	23%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%

\* 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

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza (149 g)	
<b>Cantidad por Porción</b>	
Calorías 100	
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 550 mg	23%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%

\* 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

**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.

**Ensalada de Frutas “En Un Momentito”**

- 2 manzanas, cortadas en pedacitos
- 2 bananas, cortadas en rodajas
- 1 taza de piña de lata, sin el jugo
- ½ taza de uvas

En un tazón, coloque la fruta y añada un poco de jugo de piña para que la fruta no se oscurezca. Mezcle bien. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



**Ensalada de Frutas “En Un Momentito”**

- 2 manzanas, cortadas en pedacitos
- 2 bananas, cortadas en rodajas
- 1 taza de piña de lata, sin el jugo
- ½ taza de uvas

En un tazón, coloque la fruta y añada un poco de jugo de piña para que la fruta no se oscurezca. Mezcle bien. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



**Ensalada de Frutas “En Un Momentito”**

- 2 manzanas, cortadas en pedacitos
- 2 bananas, cortadas en rodajas
- 1 taza de piña de lata, sin el jugo
- ½ taza de uvas

En un tazón, coloque la fruta y añada un poco de jugo de piña para que la fruta no se oscurezca. Mezcle bien. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



**Ensalada de Frutas “En Un Momentito”**

- 2 manzanas, cortadas en pedacitos
- 2 bananas, cortadas en rodajas
- 1 taza de piña de lata, sin el jugo
- ½ taza de uvas

En un tazón, coloque la fruta y añada un poco de jugo de piña para que la fruta no se oscurezca. Mezcle bien. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



### 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.

### Ensalada de Frutas "En Un Momentito"

Nota:

- Puede usar cualquier fruta fresca que este en temporada o alguna fruta enlatada como duraznos, peras, albaricoques, mandarinas, etc.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza	
Cantidad por Porción	
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Proteínas 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%

\* 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

### 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.

Nota:

- Puede usar cualquier fruta fresca que este en temporada o alguna fruta enlatada como duraznos, peras, albaricoques, mandarinas, etc.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza	
Cantidad por Porción	
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Proteínas 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%

\* 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

Nota:

- Puede usar cualquier fruta fresca que este en temporada o alguna fruta enlatada como duraznos, peras, albaricoques, mandarinas, etc.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza	
Cantidad por Porción	
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Proteínas 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%

\* 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

Nota:

- Puede usar cualquier fruta fresca que este en temporada o alguna fruta enlatada como duraznos, peras, albaricoques, mandarinas, etc.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza	
Cantidad por Porción	
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Proteínas 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%

\* 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



### 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.

## Cena Sensacional de Seis Capas

- 2-3 papas medianas rebanadas
- 2 tazas de zanahorias rebanadas
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de cebolla rebanada
- 1 libra de carne de res molida, escurrida y ligeramente dorada
- 1½ taza de ejotes/habichuelas verdes
- 1 lata de sopa de tomate

Engrase ligeramente un plato para hornear con aceite o aceite en aerosol. Coloque los ingredientes formando capas, manteniendo el orden dado en la lista. Tapa el plato para hornear. Hornee a 350°F durante 45 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves y bien cocidos. Quite la tapa y cocine durante 15 minutos más. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Cena Sensacional de Seis Capas

- 2-3 papas medianas rebanadas
- 2 tazas de zanahorias rebanadas
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de cebolla rebanada
- 1 libra de carne de res molida, escurrida y ligeramente dorada
- 1½ taza de ejotes/habichuelas verdes
- 1 lata de sopa de tomate

Engrase ligeramente un plato para hornear con aceite o aceite en aerosol. Coloque los ingredientes formando capas, manteniendo el orden dado en la lista. Tapa el plato para hornear. Hornee a 350°F durante 45 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves y bien cocidos. Quite la tapa y cocine durante 15 minutos más. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Cena Sensacional de Seis Capas

- 2-3 papas medianas rebanadas
- 2 tazas de zanahorias rebanadas
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de cebolla rebanada
- 1 libra de carne de res molida, escurrida y ligeramente dorada
- 1½ taza de ejotes/habichuelas verdes
- 1 lata de sopa de tomate

Engrase ligeramente un plato para hornear con aceite o aceite en aerosol. Coloque los ingredientes formando capas, manteniendo el orden dado en la lista. Tapa el plato para hornear. Hornee a 350°F durante 45 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves y bien cocidos. Quite la tapa y cocine durante 15 minutos más. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Cena Sensacional de Seis Capas

- 2-3 papas medianas rebanadas
- 2 tazas de zanahorias rebanadas
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de cebolla rebanada
- 1 libra de carne de res molida, escurrida y ligeramente dorada
- 1½ taza de ejotes/habichuelas verdes
- 1 lata de sopa de tomate

Engrase ligeramente un plato para hornear con aceite o aceite en aerosol. Coloque los ingredientes formando capas, manteniendo el orden dado en la lista. Tapa el plato para hornear. Hornee a 350°F durante 45 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves y bien cocidos. Quite la tapa y cocine durante 15 minutos más. Esta receta rinde para 6 porciones.

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.

### Cena Sensacional de Seis Capas

Nota:

- Para añadir mayor variedad, utilice chicharos (o guisantes) o elote (o maíz) en lugar de ejotes (habichuelas verdes). Utilice su crema de verduras favorita en lugar de sopa de tomate.

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso de la Universidad de Wisconsin Cooperative Extension Service.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1/6 de receta (302 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 260	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6 g	9%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 65 g	22%
Sodio 480 mg	20%
Carbhidrato Total 26 g	9%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 8 g	
Proteínas 25 g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 20%

\* 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

### 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.

Nota:

- Para añadir mayor variedad, utilice chicharos (o guisantes) o elote (o maíz) en lugar de ejotes (habichuelas verdes). Utilice su crema de verduras favorita en lugar de sopa de tomate.

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso de la Universidad de Wisconsin Cooperative Extension Service.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1/6 de receta (302 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 260	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6 g	9%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 65 g	22%
Sodio 480 mg	20%
Carbhidrato Total 26 g	9%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 8 g	
Proteínas 25 g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 20%

\* 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

Nota:

- Para añadir mayor variedad, utilice chicharos (o guisantes) o elote (o maíz) en lugar de ejotes (habichuelas verdes). Utilice su crema de verduras favorita en lugar de sopa de tomate.

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso de la Universidad de Wisconsin Cooperative Extension Service.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1/6 de receta (302 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 260	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6 g	9%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 65 g	22%
Sodio 480 mg	20%
Carbhidrato Total 26 g	9%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 8 g	
Proteínas 25 g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 20%

\* 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

Nota:

- Para añadir mayor variedad, utilice chicharos (o guisantes) o elote (o maíz) en lugar de ejotes (habichuelas verdes). Utilice su crema de verduras favorita en lugar de sopa de tomate.

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso de la Universidad de Wisconsin Cooperative Extension Service.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1/6 de receta (302 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 260	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6 g	9%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 65 g	22%
Sodio 480 mg	20%
Carbhidrato Total 26 g	9%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 8 g	
Proteínas 25 g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 20%

\* 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

### 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.

## Picadillo

- 1 libra de pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas cortadas en dados
- 2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (10½ onzas) salsa de tomate estilo Mexicano
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Dore ligeramente el pavo molido en una sartén antiadherente. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos. Agregue la salsa de tomates y suficiente agua para cubrir las verduras. Caliente hasta que empiece a hervir y luego reduzca la temperatura, destápela, y continúe cocinándolo hasta que las verduras se pongan suaves. Disuelva la fécula de maíz en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, cocínelo hasta que hierva y el aderezo se espese. Sirva. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Picadillo

- 1 libra de pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas cortadas en dados
- 2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (10½ onzas) salsa de tomate estilo Mexicano
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Dore ligeramente el pavo molido en una sartén antiadherente. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos. Agregue la salsa de tomates y suficiente agua para cubrir las verduras. Caliente hasta que empiece a hervir y luego reduzca la temperatura, destápela, y continúe cocinándolo hasta que las verduras se pongan suaves. Disuelva la fécula de maíz en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, cocínelo hasta que hierva y el aderezo se espese. Sirva. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Picadillo

- 1 libra de pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas cortadas en dados
- 2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (10½ onzas) salsa de tomate estilo Mexicano
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Dore ligeramente el pavo molido en una sartén antiadherente. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos. Agregue la salsa de tomates y suficiente agua para cubrir las verduras. Caliente hasta que empiece a hervir y luego reduzca la temperatura, destápela, y continúe cocinándolo hasta que las verduras se pongan suaves. Disuelva la fécula de maíz en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, cocínelo hasta que hierva y el aderezo se espese. Sirva. Esta receta rinde para 6 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Picadillo

- 1 libra de pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas cortadas en dados
- 2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (10½ onzas) salsa de tomate estilo Mexicano
- 1 cucharadita de fécula de maíz

Dore ligeramente el pavo molido en una sartén antiadherente. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos. Agregue la salsa de tomates y suficiente agua para cubrir las verduras. Caliente hasta que empiece a hervir y luego reduzca la temperatura, destápela, y continúe cocinándolo hasta que las verduras se pongan suaves. Disuelva la fécula de maíz en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, cocínelo hasta que hierva y el aderezo se espese. Sirva. Esta receta rinde para 6 porciones.

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.

Picadillo

### 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.

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 taza, 1/6 de receta (304 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 210	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	9%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 50 g	17%
Sodio 730 mg	30%
Carbhidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 4 g	16%
Azúcares 6 g	
Proteínas 18 g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 50%
Calcio 6%	Hierro 15%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 taza, 1/6 de receta (304 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 210	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	9%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 50 g	17%
Sodio 730 mg	30%
Carbhidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 4 g	16%
Azúcares 6 g	
Proteínas 18 g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 50%
Calcio 6%	Hierro 15%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 taza, 1/6 de receta (304 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 210	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	9%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 50 g	17%
Sodio 730 mg	30%
Carbhidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 4 g	16%
Azúcares 6 g	
Proteínas 18 g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 50%
Calcio 6%	Hierro 15%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 taza, 1/6 de receta (304 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 210	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	9%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 50 g	17%
Sodio 730 mg	30%
Carbhidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 4 g	16%
Azúcares 6 g	
Proteínas 18 g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 50%
Calcio 6%	Hierro 15%

\* 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

### 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.

## Polenta con Pimientos/Morrones y Queso

- 4 tazas de agua
- 1½ tazas de harina de maíz, o polenta sin cocinar/cruda
- 1 lata (11 onzas) de granos enteros de maíz con pimientos verdes y rojos, escurridos
- 1 lata (7 onzas) de pimientos verdes o morrones verdes
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 6 onzas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o pintos escurridos
- Guarnición: ramitas de cilantro, 1 pimiento rojo cortados en aros

En una sartén mediano, caliente el agua hasta hierva. Gradualmente agregue la harina de maíz a la polenta. Reduzca la temperatura. Continúe revolviendola, agregue los granos de maíz, pimientos y la sal. Cocine de 6–8 minutos o hasta que la mezcla se espese, revolviendola ocasionalmente. Ligeramente incorpore la margarina, el queso y los frijoles. Quitela del fuego y póngala en un plato para servir. Adornela con cilantro y aros de pimientos rojos. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Polenta con Pimientos/Morrones y Queso

- 4 tazas de agua
- 1½ tazas de harina de maíz, o polenta sin cocinar/cruda
- 1 lata (11 onzas) de granos enteros de maíz con pimientos verdes y rojos, escurridos
- 1 lata (7 onzas) de pimientos verdes o morrones verdes
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 6 onzas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o pintos escurridos
- Guarnición: ramitas de cilantro, 1 pimiento rojo cortados en aros

En una sartén mediano, caliente el agua hasta hierva. Gradualmente agregue la harina de maíz a la polenta. Reduzca la temperatura. Continúe revolviendola, agregue los granos de maíz, pimientos y la sal. Cocine de 6–8 minutos o hasta que la mezcla se espese, revolviendola ocasionalmente. Ligeramente incorpore la margarina, el queso y los frijoles. Quitela del fuego y póngala en un plato para servir. Adornela con cilantro y aros de pimientos rojos. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Polenta con Pimientos/Morrones y Queso

- 4 tazas de agua
- 1½ tazas de harina de maíz, o polenta sin cocinar/cruda
- 1 lata (11 onzas) de granos enteros de maíz con pimientos verdes y rojos, escurridos
- 1 lata (7 onzas) de pimientos verdes o morrones verdes
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 6 onzas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o pintos escurridos
- Guarnición: ramitas de cilantro, 1 pimiento rojo cortados en aros

En una sartén mediano, caliente el agua hasta hierva. Gradualmente agregue la harina de maíz a la polenta. Reduzca la temperatura. Continúe revolviendola, agregue los granos de maíz, pimientos y la sal. Cocine de 6–8 minutos o hasta que la mezcla se espese, revolviendola ocasionalmente. Ligeramente incorpore la margarina, el queso y los frijoles. Quitela del fuego y póngala en un plato para servir. Adornela con cilantro y aros de pimientos rojos. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Polenta con Pimientos/Morrones y Queso

- 4 tazas de agua
- 1½ tazas de harina de maíz, o polenta sin cocinar/cruda
- 1 lata (11 onzas) de granos enteros de maíz con pimientos verdes y rojos, escurridos
- 1 lata (7 onzas) de pimientos verdes o morrones verdes
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 6 onzas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o pintos escurridos
- Guarnición: ramitas de cilantro, 1 pimiento rojo cortados en aros

En una sartén mediano, caliente el agua hasta hierva. Gradualmente agregue la harina de maíz a la polenta. Reduzca la temperatura. Continúe revolviendola, agregue los granos de maíz, pimientos y la sal. Cocine de 6–8 minutos o hasta que la mezcla se espese, revolviendola ocasionalmente. Ligeramente incorpore la margarina, el queso y los frijoles. Quitela del fuego y póngala en un plato para servir. Adornela con cilantro y aros de pimientos rojos. Esta receta rinde para 8 porciones.

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.

### Polenta con Pimientos/Morrones y Queso

### 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.

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 taza polenta preparada, 1/8 de receta (303 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	8%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 g	2%
Sodio 590 mg	25%
Carbhidrato Total 43 g	14%
Fibra Dietética 6 g	24%
Azúcares 4 g	
Proteínas 11 g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 60%
Calcio 15%	Hierro 15%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 taza polenta preparada, 1/8 de receta (303 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	8%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 g	2%
Sodio 590 mg	25%
Carbhidrato Total 43 g	14%
Fibra Dietética 6 g	24%
Azúcares 4 g	
Proteínas 11 g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 60%
Calcio 15%	Hierro 15%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 taza polenta preparada, 1/8 de receta (303 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	8%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 g	2%
Sodio 590 mg	25%
Carbhidrato Total 43 g	14%
Fibra Dietética 6 g	24%
Azúcares 4 g	
Proteínas 11 g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 60%
Calcio 15%	Hierro 15%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso del Condado de Los Ángeles.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 taza polenta preparada, 1/8 de receta (303 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	8%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 g	2%
Sodio 590 mg	25%
Carbhidrato Total 43 g	14%
Fibra Dietética 6 g	24%
Azúcares 4 g	
Proteínas 11 g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 60%
Calcio 15%	Hierro 15%

\* 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

**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.

**Refresco Granizado de Banana y Naranja**

- 1 banana congelada
- ½ taza de yogurt bajo en grasa, sabor natural
- ½ taza de jugo de naranja

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa. Esta receta rinde para 2 porciones.



**Refresco Granizado de Banana y Naranja**

- 1 banana congelada
- ½ taza de yogurt bajo en grasa, sabor natural
- ½ taza de jugo de naranja

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa. Esta receta rinde para 2 porciones.



**Refresco Granizado de Banana y Naranja**

- 1 banana congelada
- ½ taza de yogurt bajo en grasa, sabor natural
- ½ taza de jugo de naranja

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa. Esta receta rinde para 2 porciones.



**Refresco Granizado de Banana y Naranja**

- 1 banana congelada
- ½ taza de yogurt bajo en grasa, sabor natural
- ½ taza de jugo de naranja

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa. Esta receta rinde para 2 porciones.



### 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.

Refresco Granizado de Banana y Naranja

### 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.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza (179 g)	
<b>Cantidad por Porción</b>	
Calorías 120	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 g	2%
Sodio 45 mg	2%
Carbhidrato Total 25 g	8%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 19 g	
Proteínas 4 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 10%
Calcio 10%	Hierro 2%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso de la Universidad de Nebraska-Lincoln Cooperative Extension.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza (179 g)	
<b>Cantidad por Porción</b>	
Calorías 120	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 g	2%
Sodio 45 mg	2%
Carbhidrato Total 25 g	8%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 19 g	
Proteínas 4 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 10%
Calcio 10%	Hierro 2%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso de la Universidad de Nebraska-Lincoln Cooperative Extension.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza (179 g)	
<b>Cantidad por Porción</b>	
Calorías 120	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 g	2%
Sodio 45 mg	2%
Carbhidrato Total 25 g	8%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 19 g	
Proteínas 4 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 10%
Calcio 10%	Hierro 2%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso de la Universidad de Nebraska-Lincoln Cooperative Extension.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza (179 g)	
<b>Cantidad por Porción</b>	
Calorías 120	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 g	2%
Sodio 45 mg	2%
Carbhidrato Total 25 g	8%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 19 g	
Proteínas 4 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 10%
Calcio 10%	Hierro 2%

\* 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

Fuente: Esta receta se utiliza con el permiso de la Universidad de Nebraska-Lincoln Cooperative Extension.