

Dip de Frijoles al Estilo Baja

Sirves 12

Ingredientes:

- 2 latas (de 15 onzas cada una) de tomates bajos en sodio, escurridos y picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles refritos bajos en sodio y sin grasa
- 1 lata (15 onzas) de maíz bajo en sodio, escurrido
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado



Instrucciones:

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
2. Precalentar el horno a 350 grados F.
3. En una sartén, combinar 1 taza de tomates, los frijoles refritos, ½ lata de maíz y el chile en polvo. Cocinar a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté caliente.
4. Colocar con una cuchara en un plato para hornear de 8x8 pulgadas. Cubrir con el maíz y los tomates restantes y espolvorear con queso.
5. Hornear de 5 a 10 minutos, o hasta que el queso se derrita.
6. Servir caliente con chips (totopos) de tortilla.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/3 taza	
Raciones por Envase 12	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 120	Calorías de Grasa 20
% Valores Diarios *	
Grasa Total 2g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 5mg	
Sodio 420mg	
Carbohidrato Total 18g	
Fibra Dietética 4g	
Azúcares 1g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 54 RAE	Vitamina C 12mg
Calcio 117mg	Hierro 2mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Recipe from:

<http://www.eatwellbewell.org/recipes/view?id=524>

Dip de Frijoles al Estilo Baja

Sirves 12

Ingredientes:

- 2 latas (de 15 onzas cada una) de tomates bajos en sodio, escurridos y picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles refritos bajos en sodio y sin grasa
- 1 lata (15 onzas) de maíz bajo en sodio, escurrido
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado



Instrucciones:

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
2. Precalentar el horno a 350 grados F.
3. En una sartén, combinar 1 taza de tomates, los frijoles refritos, ½ lata de maíz y el chile en polvo. Cocinar a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté caliente.
4. Colocar con una cuchara en un plato para hornear de 8x8 pulgadas. Cubrir con el maíz y los tomates restantes y espolvorear con queso.
5. Hornear de 5 a 10 minutos, o hasta que el queso se derrita.
6. Servir caliente con chips (totopos) de tortilla.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/3 taza	
Raciones por Envase 12	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 120	Calorías de Grasa 20
% Valores Diarios *	
Grasa Total 2g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 5mg	
Sodio 420mg	
Carbohidrato Total 18g	
Fibra Dietética 4g	
Azúcares 1g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 54 RAE	Vitamina C 12mg
Calcio 117mg	Hierro 2mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Recipe from:

<http://www.eatwellbewell.org/recipes/view?id=524>

K-STATE
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

K-STATE
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.