

Mezcla de Papas al Estilo Californiano

6-1 taza raciones



Ingredientes:

- aceite de cocina en aerosol
- 1/2 pimiento verde (picado)
- 1 lata de papas bajas del sodio (rebanadas y escurridas, como 14 onzas)
- 1 taza de maíz enlatado (bajo en sodio, escurrido)
- 1/2 taza de tomates enlatados (bajos en sodio, escurridos)
- 1/2 cucharadita de orégano seco (si lo desea)
- 1/4 taza de queso reducido en grasa (rallado)
- pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Rociar una sartén con aceite de cocina antiadherente en aerosol.
2. Cocinar el pimiento verde hasta que esté suave.
3. Agregar las papas y cocinar a fuego medio durante 1 minuto.
4. Agregar el maíz y el tomate. Si usa orégano, agregarlo también. Calentar bien durante 2 a 3 minutos.
5. Sazonar con pimienta negra.
6. Espolvorear cada porción con una pequeña cantidad de queso.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
6 servings per container/6 raciones por envase	
Serving size/Tamaño por ración 1 cup / 1 taza (55g)	
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	80
% Daily Value* /% Valor Diario	
Total Fat/Grasa Total 1.5g	3%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0.5g	1%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 5mg	1%
Sodium/Sodio 90mg	4%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 15g	3%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	11%
Total Sugars/Azúcares Total 3g	
Includes 0g Added Sugars/Incluye 0g azúcares añadidos	0%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 0mg	0%
Calcium/Calcio 53mg	6%
Iron/Hierro 1mg	6%
Potassium/Potasio 234mg	4%

Mezcla de Papas al Estilo Californiano

6-1 taza raciones



Ingredientes:

- aceite de cocina en aerosol
- 1/2 pimiento verde (picado)
- 1 lata de papas bajas del sodio (rebanadas y escurridas, como 14 onzas)
- 1 taza de maíz enlatado (bajo en sodio, escurrido)
- 1/2 taza de tomates enlatados (bajos en sodio, escurridos)
- 1/2 cucharadita de orégano seco (si lo desea)
- 1/4 taza de queso reducido en grasa (rallado)
- pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Rociar una sartén con aceite de cocina antiadherente en aerosol.
2. Cocinar el pimiento verde hasta que esté suave.
3. Agregar las papas y cocinar a fuego medio durante 1 minuto.
4. Agregar el maíz y el tomate. Si usa orégano, agregarlo también. Calentar bien durante 2 a 3 minutos.
5. Sazonar con pimienta negra.
6. Espolvorear cada porción con una pequeña cantidad de queso.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
6 servings per container/6 raciones por envase	
Serving size/Tamaño por ración 1 cup / 1 taza (55g)	
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	80
% Daily Value* /% Valor Diario	
Total Fat/Grasa Total 1.5g	3%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0.5g	1%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 5mg	1%
Sodium/Sodio 90mg	4%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 15g	3%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	11%
Total Sugars/Azúcares Total 3g	
Includes 0g Added Sugars/Incluye 0g azúcares añadidos	0%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 0mg	0%
Calcium/Calcio 53mg	6%
Iron/Hierro 1mg	6%
Potassium/Potasio 234mg	4%