

Bocadillos



Datos curiosos y saludables: algunos alimentos pierden nutrientes durante el proceso de cocción. El calor remueve las vitaminas y minerales saludables a través de los líquidos de cocción. Asimismo, cuando usted toma sopas o caldos, usted está consumiendo todos los líquidos cocinados, los cuales están repletos de nutrientes. Find more recipes at: www.jocoeats.com

Guisado de pollo

6 porciones
\$0.95 por porción



1 lata de pollo de 5 onzas
1 paquete de 1 onza de sazónador para tacos
1 lata de 28 onzas de tomates cortados en trozos
1 lata de 15 onzas de porotos blancos
½ taza de queso rallado
1- Agregue todos los ingredientes en una olla y cocine hasta que estén calientes

2- Sirva y agregue el queso encima.



Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/6 of recipe
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 590mg	26%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 136mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 442mg	10%

*The % Daily Value 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.

K-STATE
Research and Extension
Johnson County



johnson.k-state.edu | 913.715.7000

Kansas State University está comprometida a hacer que sus servicios, actividades y programas sean accesibles para todos los participantes. Si usted requiere de requisitos especiales debido a discapacidad física, de la visión o de la audición, contacte al Condado Johnson, marcando el 913.715.7000

Consejos sabios

- Las miniestras secas (frijoles, porotos, garbanzos, lentejas, etc.) son muy económicas
- Una libra de miniestras secas equivale a 3 1/2 latas (15 onzas)
- Algunas miniestras pueden comprarse al por mayor
- Prepare las miniestras y luego fricelas para usarlas mas adelante. Saquelas del friser y coloquelas en la refrigeradora la noche anterior a que se disponga a usarlas.
- Por razones de seguridad alimentaria, no se recomienda cocinar miniestras en una olla de cocción lenta.

Prepare su propio sazonador para tacos

Los paquetes de sazonadores para tacos son convenientes y fáciles de usar, al tiempo que le agregan mucho sabor a cualquier receta. Preparar su propio sazonador para tacos también es muy fácil si tiene algunas especies extras, al tiempo que le ahorra mucho dinero. Aquí hay una receta sencilla para que comience. Puede hacer algunos cambios para crear su propio sazonador para tacos mezclando especies.

2 cucharadas de paprika

2 cucharadas de orégano

1-1/4 cucharadas de comino

2 cucharadas de ajo en polvo

Pimienta Cayenne (use 1/4 cucharada si lo desea suave y 3/4 cucharada si lo desea picante)

2 cucharadas de trocitos de cebolla seca

Mezcle y guarde en un contenedor hermético

1 cucharada de este sazonador equivale a un paquete de sazonador para tacos



K-STATE
Research and Extension
Johnson County