



## Tres Chili de Amigos

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Costo por porción:** \$0.22

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Colador
- Sartén mediano
- Tazas y cucharas para medir
- Cucharas para mezclar

#### Ingredientes:

- 1 bote de (15 onzas) de frijoles pintos, frijoles rojos de riñón, frijoles negros
- 1 bote de (15 onzas) de elote, escurrido o un paquete de elote de (10 onzas)
- Congelado 2 botes de (15 onzas) de tomate machacado escurra el agua.
- Chile en polvo para probar
- Comino del suelo para probar
- Ajo en polvo probar

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Vierta los frijoles, el maíz, y los jitomates en una sartén.
4. Agregue chile en polvo, el comino, y polvo de ajo para probar.
5. Bata sobre calor medio hasta calentado completamente.
6. Sirva inmediatamente



### Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040  
Fax: (832) 471-2400

#### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

#### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 130	Calorías de grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 510mg	21%
Total de carbohidratos 23g	8%
Fibra dietética 5g	20%
Azúcares 3g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 15%
Calcio 4%	Hierro 10%