



Salsa de Frijoles Refritos Olé

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Costo por porción: \$0.30

Lo que necesita:

Utensilios:

- Abrelatas
- Rallador de queso
- Tazón mediano para mezclar y para microondas
- Tazas para medir
- Cuchara

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles refritos desnatados
- ¼ taza de salsa
- ⅓ taza de queso cheddar baja en grasa, rallado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la tapa de la lata de los frijoles refritos. Abre con abre-latas limpia.
3. En un tazón mediano que no es hecho de metal, mezcle los frijoles, la salsa, y el queso. Mezcle suavemente.
4. Caliente por un minuto en la microonda o hasta el queso se derite.
5. Retire el tazón de la microonda usando bajos platos.
6. Sirve templada o fría con chips de tortilla, zanahorias, o apio.



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

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 ¼ taza	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 20
%Valor Diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 450mg	19%
Total de carbohidratos 13g	4%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 1g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 0%
Calcio 15%	• Hierro 8%