

## ***Chile con Frijoles (Chile with Beans)***

1 libra de pavo molido	¼ cucharadita de ajo en polvo
1 (8oz) lata de salsa de tomate	½ cucharadita de orégano
1 (16oz) lata de tomates cortados en pedazos	2 cucharaditas de chile en polvo
1 (16oz) lata de frijoles pintos, escurridos, enjuagados	Arroz o macarrones, si quisiera
½ cucharadita de comino	Queso rallado, si quisiera

En una sartén grande, dórese el pavo molido y escurra la grasa. Agregue la salsa de tomate y tomates. Ponga los frijoles pinto en un colador; escúrralos y enjuáguelos bien. Agregue los frijoles a la mezcla de carne y tomate. Agregue las especias y cocine a fuego lento 10-15 minutos.

Hace 8 porciones.

Consejos de Servir: Sirva sobre arroz o macarrones y cubra todo con queso rallado, si quisiera.

## ***Ensalada de Taco (Taco Salad)***

2 tazas de Chile Fácil o Chile con Frijoles (otra receta de EFNEP)  
1 taza de queso rallado  
Ensalada de verdes

Caliente el Chile en una recipiente segura para la microondas, o en una sartén pequeña. Cubra cada ensalada de verdes con ½ taza de Chile Fácil, y ponga el queso rallado encima de todo.

Hace 4 porciones.

Consejo de la Cocina: Agregue cualquier vegetal crudo a una ensalada de verdes para aumentar el valor nutricional.

## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración:

Calorías 154

30% de calorías de grasa

Grasa total 5g

Sodio 580mg

\*Vitamina A 12%

\*Vitamina C 22%

\*Calcio 15%

\*Hierro 11%

### \*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.  
Gale A. Buchanan, Decano y Director  
Preparado por Kelly Cordray, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión  
Marzo 2004  
Folleto FDNS-NE-SP 1167

## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 251

47% de calorías de grasa

Grasa total 13g

Sodio 635mg

\*Vitamina A 31%

\*Vitamina C 21%

\*Calcio 25%

\*Hierro 12%

### \*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.  
Gale A. Buchanan, Decano y Director  
Preparado por Kelly Cordray, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión  
Marzo 2004  
Folleto FDNS-NE-SP 1167