



Tacos Blandos de Frijoles y Queso
(Soft Bean & Cheese Tacos)

- 2 tortillas blandas de maíz o de harina
- ¼ taza de queso rallado
- ½ taza de frijoles cocidos o enlatados, o frijoles refritos vegetarianos en lata
- 1 tomate, picado
- 2 hojas de lechuga, cortadas
- 2 cucharaditas de salsa, al gusto

Ponga una mitad de los frijoles en cada tortilla y enróllelas. Póngalas en un molde para las galletas y hornéelas a 350°F por 5 minutos, o hasta que el queso derrita. Cubra con tomate, lechuga, y salsa, si le quisiera.



Pizzas de Muffin Inglés (Muffin Pizzas)

- 1 muffin inglés, partido en dos
- ¼ taza de salsa de pizza o de spaghetti
- 1 onza de queso mozzarella, rallado

Unte la salsa en cada medio muffin y cubra con el queso. Hornee a 350°F por 5 minutos, o hasta que el queso derrita.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 2

Cantidad por ración:

Calorías 215 29% de calorías de grasa

Grasa total 7g Sodio 381mg

*Vitamina A 9% *Vitamina C 24%

*Calcio 18% *Hierro 14%

*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 Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1162

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 2

Cantidad por ración:

Calorías 136 28% de calorías de grasa

Grasa total 14g Sodio 399mg

*Vitamina A 6% *Vitamina C 6%

*Calcio 15% *Hierro 6%

*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 Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1162