

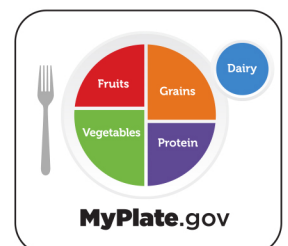


United States Department of Agriculture

---

# MyPlate KITCHEN

**What to do with Canned  
Beans**



# Tabla de Contenido

<b>Garbanzos Asados (frijoles garbanzo)</b> .....	3
<b>Hamburguesa de Frijoles Negros</b> .....	5
<b>Medallones de Frijoles a la Italiana</b> .....	7
<b>Salsa de Frijoles</b> .....	9
<b>Quesadilla de Frijoles Rojos</b> .....	11
<b>Quesadillas de Frijoles Negros</b> .....	14
<b>Quesadillas de Frijol Negro y Batata</b> .....	16
<b>Ensalada del Jardín con Frijoles Cannellini (blancos)</b> .....	18
<b>Chiles rellenos simples</b> .....	20
<b>Macarrones con Frijoles</b> .....	22

# Garbanzos Asados (frijoles garbanzo)



**Hace:** 4 Servings

**Tiempo de cocido:** 45 minutos

Estos crujientes garbanzos son un excelente refrigerio sobre la marcha o un complemento saludable para tu ensalada favorita. Experimenta con diferentes especias para ver cuáles te gustan más.

## Ingredientes

- 1 lata (16 onzas) de frijoles garbanzo (drenados y enjuagados)
- 1 cucharada aceite de canola
- 1/8 cucharadita sal
- especias de su elección ((probar ajo, pimentón, salvia, etc.))

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Drene y enjuague los frijoles hasta que no haya residuos espumosos. escoja las pieles y deséchelas. Envuelva los frijoles drenados en una toalla limpia para secarlos bien.
3. Mida el aceite en una bandeja para hornear de 9 x 13 o una cacerola forrada con papel de aluminio. Verter los frijoles en el plato, espolvorear con sal y especias. Mezcle el aceite y las especias bien para cubrir todos los frijoles.
4. Hornee por 45-60 minutos, mezclando o agitando cada 15 minutos. Más tiempo hace más Crunch, pero ¡cuidado para evitar quemaduras!

Origen:

USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

# Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 taza

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

<b>Calorías</b>	<b>161</b>
-----------------	------------

<b>Grasa Total</b>	<b>6 g</b>
--------------------	------------

Grasa Saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

<b>Sodio</b>	<b>252 mg</b>
--------------	---------------

<b>Total Carbohidrato</b>	<b>22 g</b>
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	6 g
-----------------	-----

Azúcares Total	4 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

<b>Proteínas</b>	<b>7 g</b>
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	35 mg
--------	-------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	220 mg
---------	--------

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

# MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/2 tazas

Proteína 1 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

# Hamburguesa de Frijoles Negros



**Hace:** 4 Porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Tiempo de cocido:** 30 minutos

Frijoles negros y arroz cocido son la base para estas hamburguesas deliciosas. Sazonadas con cebolletas, ajo y especias, estas hamburguesas seguramente complacerán a toda la familia.

## Ingredientes

- 1 lata 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1 huevo grande
- 1/2 taza arroz integral cocido
- 2 cebolletas (lo verde y blanco picado 1/4 taza)
- 2 cucharadas cilantro fresco picado (u hojas de albahacas o una combinación)
- 1 clavo ajo (pelado y picado finamente)
- 1/4 cucharadita orégano seco o albahaca
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 4 bollos de pan integral

## Preparación

1. Añada los frijoles a un tazón y macháquelos con un tenedor hasta que estén troceados. Añada el huevo y mezcle bien.
2. Añada el arroz precocido, cebolletas, ajo y orégano, sal y pimienta y mezcle hasta que estén bien combinados.
3. Divida la mezcla en 4 porciones y forme cada hamburguesa de 3/4 a 1 pulgada de grosor.
4. Coloque una sartén sobre la cocina a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añada el aceite. Añada las hamburguesas y cocine de 4 a 5 minutos por lado hasta que estén dorados por ambos lados y completamente calientes. Coloque sobre un bollo de pan integral.

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

# Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 3 onzas

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>274</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>5 g</b>
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	53 mg
<b>Sodio</b>	<b>668 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>47 g</b>
Fibra Dietética	12 g
Azúcares Total	4 g
Azúcares Añadidos Incluidos	3 g
<b>Proteínas</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	106 mg
Hierro	4 mg
Potasio	516 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

# MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 3/4 tazas

Granos 2 onzas

Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

# Medallones de Frijoles a la Italiana



**Hace:** 8 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas frijoles cocidos
- 1 huevo batido
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita cebolla en polvo
- 2 cucharaditas sazón Italiano
- 1 taza migajas de pan secas o pedazos de galleta salada
- 1/8 taza harina de maíz o harina blanca
- 2 cucharadas aceite vegetal

## Preparación

1. En un recipiente grande, machuque los frijoles. Agruegue un huevo y las especias y mezcle para integrar bien los ingredientes.
2. Agregue las migajas de pan. Si la mezcla le parece demasiado húmeda agregue más migajas, 1 cucharada a la vez hasta que la mezcla parezca un pastel de carne.
3. Forme pequeños choricitos o medallones. Cubra con harina.
4. Fría ligeramente en aceite vegetal a fuego medio hasta obtener una orilla crujiente y un color dorado.

Origen:

Montana State University Extension Service  
Nutrition Education Program

## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta (175g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

<b>Calorías</b>	<b>140</b>
-----------------	------------

<b>Grasa Total</b>	<b>5 g</b>
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	23 mg
------------	-------

<b>Sodio</b>	<b>168 mg</b>
--------------	---------------

<b>Total Carbohidrato</b>	<b>19 g</b>
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	4 g
-----------------	-----

Azúcares Total	1 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
-----------------------------	-----

<b>Proteínas</b>	<b>5 g</b>
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	50 mg
--------	-------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	181 mg
---------	--------

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/4 tazas

Granos 1 onzas

Proteína 1 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)



# Salsa de Frijoles



**Hace:** 6 porciones

Sirva esta salsa de frijoles y queso fácil de preparar, en una fiesta o como un refrigerio en casa después de la escuela.

## Ingredientes

- 2 tazas frijoles rojos (enlatados)
- 1 cucharada vinagre
- 3/4 cucharadita chile en polvo
- 1/8 cucharadita comino en polvo
- 2 cucharadas cebolla ( finamente picada)
- 1 taza queso cheddar (rallado)

## Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Escurra los frijoles, pero guarde el líquido en un platito aparte.
3. Coloque los frijoles, vinagre, pimienta en polvo y comino en una licuadora. Licúe hasta tener una mezcla bien integrada. Añada suficiente líquido restante de los frijoles para obtener una salsa fácil de untar.
4. Agregue la cebolla y el queso rallado.
5. Guarde en un recipiente herméticamente cerrado y coloque en el refrigerador.
6. Sirva con verduras crudas o galletitas saladas.

Origen:

Pennsylvania Nutrition Education Network

## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 taza, 1/6 de la receta  
(108g)

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>124</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>7 g</b>
Grasa Saturada	4 g
Colesterol	20 mg
<b>Sodio</b>	<b>198 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>9 g</b>
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Total	1 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	154 mg
Hierro	1 mg
Potasio	178 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/4 tazas

Proteína 1 1/2 onzas

Lácteo 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

# Quesadilla de Frijoles Rojos



**Hace:** 4 Porciones

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocido:** 20 minutos

Las tortillas de trigo integral se rellenan con frijoles rojos machacados, espinaca, queso y aguacate y se calientan hasta que estén calientitas, derretidas, y doradas.

## Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 1 taza espinaca congelada (descongelada y exprimida para sacarle el líquido en exceso)
- 1/2 taza queso Monterey, Jack, o Cheddar rallado
- 1 aguacate (pelado, picado y sin semilla)
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- ajo en polvo o hierbas secas

## Preparación

1. Usando un tenedor, machaque los frijoles en un tazón hasta que estén ligeramente grumosos. Añada los condimentos sin sal tales como el polvo de ajo y las hierbas secas o frescas, si lo desea.
2. Coloque 1 tortilla sobre un plato y cúbrala con la mitad de los frijoles machacados.
3. Sobre los frijoles, coloque  $\frac{1}{2}$  taza de espinaca.
4. Sobre la espinaca, coloque la mitad del queso.
5. Sobre el queso, coloque la mitad del aguacate. (opcional)
6. Coloque la otra tortilla sobre el aguacate, con cuidado presiónela hacia abajo de manera que la tortilla superior se pegue.

7. Repita con las otras 2 tortillas.
  
8. Coloque una sartén antiadherente sobre la cocina a fuego medio y caliéntela, cuando esté caliente coloque 1 quesadilla sobre la sartén seca. Cocínela hasta dorar, alrededor de 1-2 minutos, por cada lado. (O ponga el plato en el microonda y caliente hasta derretir el queso, cerca de 45 segundos)
  
9. Repita con la otra quesadilla.
  
10. Corte cada quesadilla en cuartos. Sírvalas caliente.

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 quesadilla

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

<b>Calorías</b>	<b>326</b>
-----------------	------------

<b>Grasa Total</b>	<b>9 g</b>
--------------------	------------

Grasa Saturada	5 g
----------------	-----

Colesterol	22 mg
------------	-------

<b>Sodio</b>	<b>509 mg</b>
--------------	---------------

<b>Total Carbohidrato</b>	<b>48 g</b>
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	11 g
-----------------	------

Azúcares Total	3 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	280 mg
--------	--------

Hierro	4 mg
--------	------

Potasio	596 mg
---------	--------

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1 taza

Granos 2 onzas

Lácteo 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

# Quesadillas de Frijoles Negros



**Hace:** 8 Porciones

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

¡Disfrute de una quesadilla cualquier noche de la semana! Ésta receta para una quesadilla de frijoles se puede servir como almuerzo o como un acompañamiento en la cena.

## Ingredientes

- 3/4 taza salsa con trocitos (o Pico de Gallo)
- 1 lata 15.5 oz de frijoles negros bajo en sodio (escurridos y enjuagados)
- 2 tazas queso Colby y de Monterey Jack, bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas cilantro fresco (finamente picado)
- 4 tortillas de harina de 8"
- 1/2 cucharadita aceite de oliva extra virgen

## Preparación

1. Usando un colador pequeño, escurra y deseche el líquido del Pico de Gallo.
2. Transfiera lo que sobre de la mezcla de tomate (Pico de Gallo) a un tazón mediano.
3. Mézclelo con los frijoles negros, el queso y el cilantro hasta que queden bien combinados.
4. Distribuya la mezcla de los frijoles negros uniformemente sobre la mitad de cada tortilla (alrededor de ½ taza cada una).
5. Doble las tortillas a la mitad.
6. Caliente una parrilla grande o sartén a fuego medio-alto.
7. Úntelo con aceite.
8. Coloque las tortillas rellenas en la parrilla.
9. Cocine, cuidadosamente volteando una sola a la vez, hasta que las tortillas estén doradas y crujientes y el relleno del queso se derrita, alrededor de 5 minutos.
10. Corte las quesadillas en trozos.

Origen:

[The Best of La Cocina Goya: Healthy, Tasty, Affordable Latin Cooking](#)

# Información Nutricional

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>160</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>5 g</b>
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>490 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>25 g</b>
Fibra Dietética	4 g
Azúcares Total	1 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	96 mg
Hierro	2 mg
Potasio	287 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

# MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/4 tazas

Granos 1 onza



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

# Quesadillas de Frijol Negro y Batata



**Hace:** 4 Servings

## Ingredientes

- 1 aerosol antiadherente para cocinar
- 1 batata mediana
- 1 taza frijoles negros, enlatados
- 1 cebolla pequeña
- 1 clavo ajo
- 1 1/2 cucharaditas comino molido
- 1 1/2 cucharaditas paprika
- 1/2 pimienta grande del chili
- 2 cucharadas crema agria bajo en grasa o yogurt llano grasa reducido
- 8 todo trigo tortillas
- 1/4 taza queso cheddar, grasa reducida
- 1/2 taza espinacas bebé

## Preparación

1. Saltear cebolla y ajo (usando spray de cocina antiadherente) en una cacerola de tamaño mediano hasta que estén blandas.
2. Añada puré de batatas, frijoles negros, especias y jalapeños.
3. Calentar hasta que quede tibio.
4. Esparza la mezcla de patata sobre la tortilla y añade la espinaca, el queso y la cebolla.
5. Tapar con la segunda tortilla.
6. Calentar una cacerola a fuego alto y rociar con aerosol de cocina antiadherente.
7. Dorar la quesadilla alrededor de un minuto en cada lado, hasta el interior es caliente y el queso se derrite.

Origen:

Bronson Wellness Center



## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Quesadilla

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>449</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>11 g</b>
Grasa Saturada	3 g
Colesterol	6 mg
<b>Sodio</b>	<b>814 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>73 g</b>
Fibra Dietética	9 g
Azúcares Total	5 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>15 g</b>
Calcio	258 mg
Hierro	6 mg
Potasio	577 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/2 tazas

Granos 3 1/2 onzas

Proteína 1 onzas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

# Ensalada del Jardín con Frijoles Cannellini (blancos)



**Hace:** 4 Porciones

**Tiempo de preparación:** 45 minutos

Tomates picados, pimientos, y pepinos combinados con frijoles cannellini (blancos), almendras y una vinagreta sencilla para una ensalada deliciosa y sustanciosa.

## Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 cucharaditas vinagre de vino blanco
- 1/2 taza jugo de manzana
- 1 cucharada sazón de tomate, albahaca y ajo, sin sal

### Para la ensalada de frijoles:

- 1/2 taza almendras en rodajas finas
- 2 tomates (cortados en trozos grandes)
- 1/2 pimiento amarillo (picado)
- 1/2 pepino (pelado y picado)
- 3 cebolletas verdes, en rodajas
- 2 frijoles cannellini (blancos), sin sal, lavados y escurridos (latas de 14 ½ oz cada una)
- Hojas grandes de lechuga (Boston, Bibb o romana)

## Preparación

1. Bata todos los ingredientes del aderezo juntos en un tazón pequeño.
2. En una sartén pequeña tueste las rodajas de almendra hasta que se doren.
3. Retírelas de la sartén y déjelas enfriar.
4. En un tazón mediano, revuelva el aderezo con todos los ingredientes menos la lechuga.
5. Refrigérela hasta que esté listo para servir.
6. Para servirlo, ponga una hoja de lechuga en cada plato individual y coloque la ensalada sobre cada hoja.

Origen:

Produce for Better Health Foundation

## Información Nutricional

**Tamaño de la Porción:** 1/4 de Ensalada del Jardín con Frijoles Cannellini (blancos)

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>9 g</b>
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>60 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>33 g</b>
Fibra Dietética	9 g
Azúcares Total	8 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>11 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	100 mg
Hierro	4 mg
Potasio	1695 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1 taza

Proteína 3 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

# Chiles rellenos simples



**Hace:** 4 porciones

Estos simples pimientos (chiles) rellenos son divertidos y sabrosos. Use pimientos amarillos, rojos, verdes y naranjas para un plato colorido.

## Ingredientes

- 1 taza arroz integral, crudo
- 1 lata frijoles negros, sin sal (15 onzas)
- 4 chiles pimientos (cualquier color)
- 1 taza queso Cheddar, en tiras (bajo en grasa)
- 1 tomate, rodajado
- 1 taza salsa
- sal, al gusto (opcional)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Cueza el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. Lave los chiles con agua corriente.
4. Corte la parte superior de los chiles y saque las semillas con una cuchara.
5. Escorra y enjuague los frijoles negros.
6. Combine los frijoles, la salsa y la sal (opcional).
7. Coloque alrededor de 3 cucharadas de la mezcla en el fondo de cada chile.
8. Coloque una rodaja de tomate en la parte superior de la mezcla y espolvoree 2 cucharadas de queso.
9. Repita los pasos 7 y 8 para rellenar el chile por completo pero ya no coloque queso en la parte superior.
10. Hornee los chiles durante 30 minutos, coloque en la parte superior 2 cucharadas de queso y continúe horneando otros 15 minutos más.

Origen:

*Simple Healthy Recipes*

Oklahoma Nutrition Information and Education

ONIE Project

## Información Nutricional

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>357</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>4 g</b>
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	6 mg
<b>Sodio</b>	<b>599 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>63 g</b>
Fibra Dietética	13 g
Azúcares Total	6 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>19 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	191 mg
Hierro	3 mg
Potasio	788 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 2 tazas  
Granos 1 1/2 onzas  
Proteína 2 1/2 onzas  
Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

# Macarrones con Frijoles



**Hace:** 4 porciones

Los pimientos morrones, tomates y los frijoles agregan color y sabor a esta comida, mientras que las hojuelas de pimiento rojo agregan un poco de picante.

## Ingredientes

- 4 ajo
- 1 pimiento verde, rojo, amarillo o naranja
- 2 cucharadas aceite
- 1 lata tomates picados en cubos (entre 14 y 15 onzas)
- 1 lata frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) (entre 14 y 15 onzas, negros, rojos, pintos u otros, escurridos y enjuagados)
- 1/2 cucharadita hojuelas de chile rojo trituradas
- 2 tazas macarrones cocidos (sin sal ni grasa u otro tipo de pasta)

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Pele y pique finamente el ajo. Saque las semillas y el centro del pimiento y píquelo finamente.
3. Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y el pimiento. Cocine durante un minuto. No deje que el ajo se dore. Agregue los tomates picados (sin escurrir) y las hojuelas de chile rojo.
4. Cubra la sartén y cocine a fuego lento. Cocine 10 minutos, o hasta que la salsa esté ligeramente espesa.
5. Agregue los frijoles y los macarrones cocidos a la sartén y cocine 5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
6. Sirva caliente.

Origen: Arizona Nutrition Network, [Champions for Change Recipes](#)

## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta (316g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

<b>Calorías</b>	<b>340</b>
-----------------	------------

<b>Grasa Total</b>	<b>8 g</b>
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

<b>Sodio</b>	<b>336 mg</b>
--------------	---------------

<b>Total Carbohidrato</b>	<b>54 g</b>
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	13 g
-----------------	------

Azúcares Total	4 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

<b>Proteínas</b>	<b>14 g</b>
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	108 mg
--------	--------

Hierro	5 mg
--------	------

Potasio	773 mg
---------	--------

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1 1/4 tazas

Granos 1 onza

Proteína 2 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)