



Frijoles Negros y Quínoa

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Arrocera

Ingredientes:

- 1 una taza de quínoa seca, roja, o amarilla
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, lavados
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- 2 cebollines, picados
- 1 pequeña jalapeño sin semilla y picado
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limas, (1 o 2 limas)
- Mas la ralladura de 1 lima
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita chili en polvo
- 1 cucharadita sal

Direcciones:

Lava bien la quínoa. Cocine la quínoa siguiendo las instrucciones del paquete. Agregue la quínoa cocinada con todos los otros ingredientes. Remueva bien.

Costo por recita: \$7.98

Costo por ración: \$1.33

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ¾ ración de verdura

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 274

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 9g		14%
Grasa Saturada 1g		5%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 5g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 611mg		17%
Sodio 266mg		11%
Carbohidrato Total 39g		13%
Fibra Dietética 8g		32%
Azucares 2g		
Proteínas 11g		22%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>