

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza de frijoles pintos, cocidos
- 2 (5 oz) pollos enlatados, escurridos
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos bajos en sodio

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 4 tazas (32 oz) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cebollas pequeñas (~ 1 taza), cortadas en cubitos
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino

Instrucciones:

1. Cocine los frijoles pintos siguiendo las instrucciones del empaque.
2. Agregue la cebolla a una olla grande a fuego medio-alto y cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
3. Agregue todos los ingredientes a la olla; mezcle bien para combinar. Deje hervir a fuego medio, luego reduzca a fuego lento durante 10 minutos.

Consejo: ¡Espolvoree una cucharada de queso rallado, agregue rodajas de aguacate, cilantro o chips de tortilla triturados para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción: 1 taza
Calorías: 299 kcal
Grasas: 3 g
Sodio: 628 mg
Carbohidratos: 40.5 g
Fibra: 14 g
Proteína: 30 g
Porciones de Carbohidratos: 2 ½

** La información nutricional incluye pechuga de pollo premium en trozos enlatada en agua (escurrida), frijoles negros con 50% menos de sodio, frijoles pintos hervidos, tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, caldo de pollo bajo en sodio de Campbell.*