FRIJOL CARITA
EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

Los **frijoles carita en lata** son de clasificación *U.S. Grade A* y vienen en agua con sal.

Presentación/Rendimiento

Los frijoles carita vienen en latas de 15.5 onzas, cada una de las cuales rinde alrededor de 2 tazas.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde los frijoles carita que sobren en un recipiente no metálico con tapa y refrigérelos. Úselos en los siguientes 3 ó 4 días. También pueden congelarse.

Usos y sugerencias

Los frijoles carita pueden utilizarse fríos en ensaladas, sopas, platillos al horno, guisos, chile o como guarnición vegetariana. También quedan excelentes entreverados con arroz.

Cocción

Los frijoles carita no necesitan cocerse y pueden utilizarse directamente de la lata.

(Véanse las recetas al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- Los ***frijoles caritas*** son bajos en grasa y no contienen colesterol. Tienen un alto contenido de potasio, hierro y fibra.
- ½ taza de frijoles carita cuenta como 1 onza de carne magra del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción 1 taza (240 g) de frijoles carita cocidos y escurridos	
Cantidad por porción	
Calorías 184	Cal. de grasa 11
	% Valor diario*
Grasa total 1.3 g	**2%**
Grasa saturada .3 g	**1%**
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 717 mg	**29%**
Carbohidratos totales 32 g	**10%**
Fibra dietética 7 g	**28%**
Azúcares 5 g	
Proteína 11 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 10%
Calcio 4%	Hierro 12%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Chile grueso sin carne

1 pimiento verde mediano picado
1 cebolla mediana picada
3 dientes de ajo finamente picados (opcional)
3½ tazas de tomates de lata escurridos y picados
1 lata alubias de sin escurrir
1 lata de frijoles carita sin escurrir
1 lata de maíz de gran entero escurrido
1 taza de agua
1 taza de arroz crudo
1-2 cdas. de chile en polvo
1½ cdtas. de comino en polvo (opcional)

Receta cortesía de la revista "Taste of Home"

1. Engrase o rocíe con *spray* de cocina una olla de 3 cuartos de capacidad y saltee el pimiento, la cebolla y el ajo a fuego medio-alto durante 5 minutos, hasta que estén blandos.
2. Incorpore los tomates, las alubias, los frijoles carita, el maíz, el agua, el arroz, el chile en polvo y el comino.
3. Lleve a punto de ebullición, baje el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Al momento de servir, puede acompañar el plato con crema agria baja en grasa o con yogur natural bajo en grasa, cebolla picada o queso semigraso desmenuzado.

Rinde unas 6 porciones de 2 tazas cada una

Información de nutrición para cada porción de chile grueso sin carne:

Calorías	313	Colesterol	0 mg	Azúcar	8 g	Calcio	85 mg
Calorías de grasa	11	Sodio	968 mg	Proteína	12 g	Hierro	4.6 mg
Grasa total	1.3 g	Carbohidratos totales	65 g	Vitamina A	156 RE		
Grasa saturada	0.2 g	Fibra dietética	10 g	Vitamina C	38 mg		

Caviar "tex-mex"

2 latas de frijoles carita escurridos
1 taza de pimiento verde finamente picado
½ taza de cebolla picada
2 cdas. de jalapeño fresco picado (opcional)
½ taza de aliño tipo italiano para ensaladas de su elección

Receta cortesía de Giant of Maryland, Inc.

1. Enjuague y escurra los frijoles.
2. Mézclelos con los demás ingredientes.
3. Se puede servir como una ensalada fría o como guarnición.

Rinde 8 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de caviar "tex-mex":

Calorías	145	Colesterol	0 mg	Azúcar	1 g	Calcio	45 mg
Calorías de grasa	63	Sodio	696 mg	Proteína	6 g	Hierro	2.0 mg
Grasa total	7.1 g	Carbohidratos totales	18 g	Vitamina A	9 RE		
Grasa saturada	1.0 g	Fibra dietética	4 g	Vitamina C	18 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.