



Barbacoa

Informacion Nutricional

Tamaño de la porcion 5oz (142 g)

Cantidad Por Porcion

Calorias 220

Calorias de Grasa 140

Porcentaje

Grasa Total 15g 23%

Grasa Saturada 6g 30%

Grasa Trans 0g

Colesterol 55mg 18%

Sodio 690mg 29%

Carbohidratos Totales 2g 1%

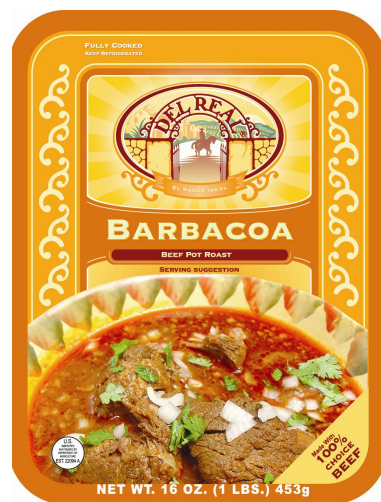
Fibra Dietetica 0g 0%

Azucar menos 0g

Proteina 17g

Vitamina A 10% **Vitamina C 2%**

Calcio 2% **Hierro 8%**



Ingredientes: Carne de res, agua, puré de tomates (Tomate apachurrados, puré de tomate, sal, calcio) Condimentos (Chile pimienta, chiles rojos, ajo, sal, especias, Silicone Dioxide y Ethoxyquin), Vinagre natural de cidra de manzana (Vinagre reducida con agua), sal, cebolla.

Método	Cantidad de Tiempo		Instrucciones
	Refrigerado	Congelado	
Microondas	8 Minutos	12 Minutos	Caliente a temperatura alta (High) por 4 minutos. Gire la bolsa media vuelta, hágale 4 pequeñas perforaciones a la bolsa y cúbrala con una toalla de papel. Caliente 4 minutos mas hasta que el contenido este caliente. Déjelo reposar por 2 minutos, abra la bolsa cuidadosamente y sirva el contenido en el recipiente.
Hervir	8 Minutos	12 Minutos	Ponga la bolsa en la olla con agua (use suficiente agua para cubrir las bolsas).. Hierva por 8 minutos (12 minutos si esta congelado). Saque la bolsa del agua. Deje que la bolsa se enfríe por 2 minutos. Abra la bolsa y sirva en el contenedor.