Frijoles Refritos

Informacion Nutricional

Tamaño de la porcion 1/2 vaso (125 g)

Cantidad Por Porcion	
Calorias 150	Calorias de Grasa 50

	Porcentaje
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 5mg	2%
Sodio 400mg	17%
Carbohidratos Totales 18g	6%
Fibra Dietetica 4g	16%
Azucar menos de 1g	
Proteina 6g	

Vitamina A 0%	**Vitamina C 4%**
Calcio 4%	**Hierro 8%**

Ingredientes: Frijoles, Manteca de Puerco, sal, Cebolla y Condimentos

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 enfrié por 2 minutos. Abra la bolsa y sirva en el contenedor.