



Chile Verde

Información Nutricional

Tamaño de la porción 5 oz. (142 g)

Cantidad Por Porción

Calorías 155 Calorías de Grasa 41

Porcentaje

Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 580mg	24%
Carbohidratos Totales 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcar 2g	
Proteína 27g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 6%



Ingredientes: Carne de Puerco, Tomatillo, Agua, Chile, Sal, Ajo.

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.