



## Camote Burritos

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 1 taza

### Equipo:

Olla de Cocción Lenta

### Ingredientes:

2 camotes, pelado, rebanado, o cortado en tamaños iguales.

1 taza de maíz congelado

2 tazas de frijoles negros cocidos, preparado de frijoles secos (puede usar frijoles negros enlatadas\*, pero necesita lavar y colar completa y cuidadosamente)

12 onza salsa casero\* (cualquier nivel de picante)

4 onza 1/3-grasa queso cremoso, blando

1 ½ tazas arroz integral

6 tortillas grano integral (o puede usar tortillas de maíz)

Picado o salteado vegetales, cualquier prefiere (lechuga, cebados verdes, etc.)

\*Si se usa salsa preparada o frijoles negros enlatados, escoja productos baja en sodio, porque si no, el sodio en la receta pueda subir más que el nivel recomendado.

### Direcciones:

Pon camotes, maíz, frijoles negros, salsa y queso cremoso en la cocina lenta y mezcle juntos. Cocine a nivel alta por 3-4 horas. Cuando cocinado, prepare arroz integral y mezcle en el relleno. Saque el relleno a la tortilla y añade vegetales preferidos.

**Costo por recita:** \$8.05

**Costo por ración:** \$1.34

**Raciones de MiPlato:** 2 ración de grano, 1 ½ ración de verdura

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza relleno y 1 tortilla

Raciones por Envase 6

**Cantidad por Ración**

**Calorías 476**

**% Valores Diarios\***

**Grasa Total 6g 9%**

Grasa Saturada 3g 15%

Grasa Trans 0g

**Colesterol 10mg 3%**

**Potasio 1035mg 30%**

**Sodio 385mg 16%**

**Carbohidrato Total 82g 27%**

Fibra Dietética 17g 68%

Azucares 8g

**Proteínas 19g 38%**

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Ingredientes adicionales tales como verduras picadas no están incluidos en la nutrición