

Frijoles Almuerzo/Cena Receta

Olla de cocción lenta

Curry Vegetal



Ingredientes:	Costo Aprox.
1 – lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y lavados	\$1.00
1- lata de 28 onzas de tomates enteros con jugo	\$2.89
1 pimiento rojo, sin semillas y picado	\$1.99
1 taza de zanahorias, picadas	\$.50
½ taza de apio, picado	\$.25
3 dientes de ajo, machacado y picado	\$.15
1 coliflor pequeño, picado	\$2.99
2 cucharadas de curry	\$.25**
½ cucharadita semillas de cilantro	\$.25**
¼ cucharadita de cayena el polvo	\$.25**
1 – lata de 15 onzas de caldo de pollo o vegetal	\$1.09
1 taza de leche de coco	\$1.59
Costo Total	\$13.20

de raciones: 10 – raciones de 1 taza **Costo por ración: \$1.32**

**Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que están usados

Direcciones: Ponga todos los ingredientes en la arrocera, cubra, ponga la temperatura baja (low) durante 8 horas. Pruébalo y sazone al gusto. Sirva con arroz integral.

Valor Nutricional para una ración de una taza (sin arroz)

Calorías: 143	Vitaminas/Minerales
Grasa: 7g	Vitamina A: 17%
Grasa Saturada: 5g	Vitamina C: 55%
% del total diario: 20%	Calcio: 7%
Carbohidratos: 19g	Hierro: 14%
Fibra: 5 g	Buena fuente de*: Vitaminas A y C, hierro, magnesio, Potasio, Zinc y las vitaminas B
Proteína: 5g	*(10% o más del CDR)

Basado en una dieta de 2000 calorías

www.nurtureyourfamily.org

