



Frijoles enlatados

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los frijoles son una alternativa conveniente y de bajo costo a la carne/pollo y pueden sustituir fácilmente a la carne en sus recetas favoritas.
- El proceso de enlatado retiene todos los nutrientes importantes. “Sin sal agregada” y “Bajo en sodio” son las opciones ideales, pero las versiones regulares pueden enjuagarse en un colador, lo que reduce el contenido de sodio en un 40%.
- Mezcle sus frijoles favoritos con tomates frescos, pimientos, maíz y aguacate y agréguelos al arroz, la pasta, la lechuga o en una tortilla integral para una comida saludable y placentera.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Evite las latas que están muy oxidadas o muy abolladas.
- Seleccione las versiones “Sin sal agregada” o “Bajo en sodio”.

1 DATOS NUTRICIONALES

- Los frijoles son una excelente fuente de proteína, que es un componente esencial para muchas partes del cuerpo, incluidos los huesos, músculos, el pelo y la piel.

Go!

Escanee el código QR para saber más.

