

Eat Smart • Move More

Tortitas Italianas de Frijoles

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 10 minutos



Ingredientes

- 2 tazas de frijoles del norte bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 huevo, batido
- 2 cucharaditas de aderezo italiano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 taza de pan rallado
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharada de aceite de canola

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 serving (179.52g)
Amount per serving	
Calories	320
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 50g	18%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 4g	
Includes g Added Sugars	
Protein 15g	
Vitamin D 0.2mcg	0%
Calcium 130mg	10%
Iron 3.7mg	20%
Potassium 570mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Siempre lavarse las manos después de manipular huevos crudos para evitar la contaminación cruzada.
- ▶ Puede servirse sobre pan integral y acompañarse con las salsas clásicas para hamburguesas. Agregar pan y aderezos puede aumentar la cantidad de sodio.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- En un bol para mezclar, pisar los frijoles. Servir con las rodajas de manzana o sus frutas favoritas.
- Agregar el huevo, el aderezo, el ajo y la cebolla en polvo. Mezclar bien.
- Volcar el pan rallado. Luego, formar las tortitas y espolvorear con la harina de maíz.
- Saltear en el aceite de canola sobre calor medio hasta que se dore.

(Receta de Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Montana, como se indica en: <https://www.myplate.gov>)

www.eatsmartmovemoreva.org