



# Pan de Maíz Relleno de Frijoles

**Hace 8 porciones**

**Porción: 1 taza de pan de maíz relleno de frijoles**

## INGREDIENTES:

- 1 paquete (12oz) de judías congeladas, descongeladas
- 1 paquete (12oz) de habas de limas congeladas, descongeladas
- 1 lata (15oz) de frijoles rojos sin sal añadida, enjuagadas y escurridas
- 1 lata (28oz) de frijoles horneados con cebolla
- 2 cucharadas de azúcar negra
- 1/3 de taza de vinagre
- 1/4 de taza agua
- 1 cucharadita de mostaza preparada
- 1 sobre (6 a 8.5 oz) de mezcla para pan de maíz\*
- \* Los datos nutricionales fueron calculados usando un sobre de 7.5 oz.

## DIRECCIONES:

1. Pre-caliente el horno a 325° F
2. En un molde para hornear engrasado de 3 cuartos, mezcle los primeros ocho ingredientes.
3. Hornee sin cubrir por 30 minutos. Saque del horno y aumente la temperatura a 400° F.
4. Mezcle el pan de maíz de acuerdo a la direcciones del paquete. Eche la mezcla encima de los frijoles.
5. Hornee por unos 20 minutos adicionales o hasta que el pan de maíz esté dorado.

**DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:** 400 calorías; 4g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 15mg de colesterol; 720mg de sodio; 73g de carbohidrato; 15g de fibra; 13g de azúcar; 18g de proteína; 2% Valor Diario de vitamina A; 8% Valor Diario de vitamina C; 15% Valor Diario de calcio; 30% Valor Diario de hierro.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental del USDA –SNAP (siglas en ingles).