



Chelsey's Chili

Preparation time: 20 minutes | Cook time: 4 minutes

Ingredients:

- 2-15 ounce canned chili (no beans)
- 15 ounce can mixed vegetable
- 15 ounce can red kidney beans
- 15 ounce can yellow corn
- 10 ounce can chunky tomatoes with green chili
- 1/4 cup shredded cheddar cheese

Directions:

1. Drain any canned vegetables or beans, rinse with water. Mix with chili.
2. If able, heat in microwave or sauce pan for 3-4 minutes.
3. Serve with crackers, tortillas or chips.

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	5 ounces (141.75g)
Calories	120
Total Fat	4g 5%
Saturated Fat	1.5g 8%
Trans Fat	0g
Cholesterol	10mg 3%
Sodium	440mg 19%
Total Carbohydrate	13g 5%
Dietary Fiber	3g 11%
Total Sugars	3g
Includes g Added Sugars	
Protein	6g
Vitamin D	0.1mcg 0%
Calcium	40mg 4%
Iron	1.6mg 8%
Potassium	260mg 6%

*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.

University of Nevada, Reno

Extension

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

An EEO/AA Institution:

Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses and communities.



This material was funded, in part, by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.



Chile de Chelsey

Tiempo de preparación: 20 minutos | Tiempo de cocinar: 4 minutos

Ingredientes:

- 2-15 onzas de chile enlatado (sin frijoles)
- Lata de 15 onzas de vegetales mixtos
- Lata de 15 onzas de frijoles rojos
- Lata de 15 onzas de maíz amarillo
- Lata de 10 onzas de tomates gruesos con chile verde
- 1/4 aza de queso cheddar rallado

Preparación:

1. Escurra las verduras o frijoles enlatados, enjuague con agua. Mezclar con chile.
2. Si puede, caliéntelo en el microondas o en una cacerola durante 3-4 minutos.
3. Sirva con galletas saladas, tortillas o chips de tortilla.

Información Nutricional

16 porciones por envase	
Tamaño de la porción 5 onzas (141.75g)	
Calorías	120
Total Grasa	4g 5%
Grasa Saturada	1.5g 8%
Grasa Transaturada	0g
Colesterol	10mg 3%
Sodio	440mg 19%
Total Carbohidrato	13g 5%
Fibra Dietética	3g 11%
Azúcares Total	3g
Azúcares Añadidos	
Incluidos	
Proteína	6g
Vitamina D	0.1mcg 0%
Calcio	40mg 4%
Hierro	1.6 mg 8%
Potasio	260mg 6%

*El % de valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de comida a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento general de nutrición.

University of Nevada, Reno

Extension

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

Institución EEO/AA: Extensión es una unidad de la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno de la Universidad de Nevada que se dedica a las comunidades de Nevada y presenta conocimientos basados en investigaciones para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación entre el condado, el estado y el gobierno federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.