



Salsa Colorida de Frijoles Negros y Maíz

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 1 lata (15 onzas) de maíz o 1 ½ tazas de maíz congelado
- 3 tomates
- ¼ de cebolla roja
- Un puñado pequeño de cilantro
- Jugo de 1 lima (2 cucharadas aproximadamente)
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

INDICACIONES

1. Escorra y enjuague los frijoles negros y el maíz enlatados. Si usa maíz congelado, deje que se descongele antes de usarlo. Colóquelos en un tazón grande.
2. Corte los tomates en cubos y agréguelos al tazón.
3. Corte la cebolla en cubos y agréguela al tazón.
4. Pique el cilantro y agréguelo al tazón. Mezcle bien los ingredientes.
5. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de lima, el comino, la pimienta, el vinagre y la sal. Bata en el aceite de oliva.
6. Vierta el aderezo sobre las verduras y mezcle bien.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(290g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 680mg	30%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 613mg	15%

*The % Daily Value 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.

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families