

Salsa de Frijoles Negros

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO DE COCINAR: 5 minutos

INGREDIENTES:

- 1 lata de 110 onzas de tomates cortados con chile verde
- 1 lata de 16 onzas de frijoles negros

INSTRUCCIONES:

1. Abra la lata de frijoles negros. Escúrralos y enjuáguelos en agua fría
2. Abra la lata de tomates cortados con chile verde.
3. Revuelva los frijoles y los tomates en un tazón mediano.
4. Sirva inmediatamente o refrigere por 30 minutos para servirse frío.

CONSEJOS PARA LA RECETA:

- Agregue elotes enlatados escúrralos y enjuáguelos para mayor sabor y color.
- Agregue 1 cucharada de cilantro fresco picado al gusto.
- Agregue comino molido, cebolla en polvo, ajo en polvo u otra especie que disfrute.
- Substituya frijoles negros por frijoles pintos o refritos.



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción	
Calorías	81
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	140 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra	6 g
Azúcar	0.3 g
Incluye	0g de azúcar agregada
Proteína	5 g
Fósforo	95 mg
Potasio	274 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Tazón grande
- Abridor de latas

Receta sometida por el departamento de Dietética de la Universidad de Mount Mary

Recetas adicionales disponibles en healthyshelves.org