

Ensalada de Frijol Negro (o Salsa)



Sirva esta ensalada de frijol negro al tiempo como comida o acompañamiento o calentita en tacos!

Datos de Nutrición

Receta para 6 porciones

Calorías: 142

Grasa: 2.5 g

Fibra: 5 g

Carbohidrato: 26 g

Sodio: 11 mg

Colesterol: 0 mg

Proteína: 6 g

Información: American Heart Association.

Para más recetas, visite:

<http://www.heart.org>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

Ensalada de Frijol Negro (o Salsa)



Ingredientes

- 1- 15.5 oz. una lata de frijol negro sin o poca sal—quite el agua que viene
- 1- 15 oz. una lata de elote sin o poca sal
- 3/4 de elote en paquete no congelado,
- 1 chile pimiento verde picado
- 1 tomate mediano, picado
- 1/2 taza de cebolla roja, picada
- 1 cucharadita de ajo picadito
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de aceite de olive puro
- 1 jugo de un limon

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes y pongalo en la refrigeradora por al menos una hora antes de servir.