

Caviar vaquero (Salsa de frijoles)

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 16 porciones

Ingredientes

- 1 lata frijoles rojos, escurridos (15 onzas)
- 1 lata frijoles negros, escurridos (15 onzas)
- 1 lata maíz, escurrido (15 onzas)
- 1 lata tomate triturado (15 onzas)
- 1 lata chiles verdes picados, escurridos (4 onzas)
- 1/4 taza cebolla finamente picada
- 1 cucharada aceite
- 3 jugo de 3 limones (opcional)
- sal y pimienta (al gusto)

Preparación

1. Mezcle los frijoles rojos, los negros, el maíz, los tomates, los chiles y la cebolla en un tazón grande.
2. Agregue el jugo de limón, el aceite y la pimienta y revuelva ligeramente.
3. Sirva solo o con totopos de maíz

Origen: Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.

Información Nutricional	
Nutrientes	Cantidad
Calorías	87
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	194 mg
Total de Carbohidrato	15 g
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	271 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1/2 taza