

Salsa de Frijoles Confeti

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 lata frijoles negros o rojos (15 onzas)

1 lata maíz (11 onzas)

1 taza salsa

Preparación

1. Drene y enjuague los frijoles. Drene el maíz.
2. Combine los frijoles, el maíz, y la salsa en un contenedor mediano. Mezcle.

Nota: Si le gustan las salsas picantes, agregue unas gotas de salsa picante o chiles verdes rebanados. Intente cilantro, perejil, o pimiento verde también.

Notas

Origen: USDA, Food and Nutrition Service (FNS) and Food and Drug Administration, DHHS, The Power of Choice

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	540 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	