

Salsa Mango Tango con Frijoles Negros

Guía de productos de temporada de Nebraska

16 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 1 mango, frotado suavemente con agua corriente fría, cortado en cubitos.
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1 lata (7 onzas) de maíz de grano entero, escurridos
- ¼ de taza de cebolla, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, finamente picada.
- ¼ taza de cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado en trozos grandes.
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ cucharadita de comino molido

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lava y pela el mango, luego córtalo por la mitad a lo largo. Bote la semilla. Corte en cubos de ¾ de pulgada.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
4. Refrigerar hasta que esté listo para su uso.
5. Sírvelo con totopos.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/16 de la receta): Calorías 30, Grasas totales 0 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 250 mg, Carbohidratos totales 7 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 3 g, Proteínas 1 g, Vitamina A 2 %, Calcio 2 %, Hierro 2 %, Vitamina C 8 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026