

Salsa Mango Tango con Frijoles Negros

16 porciones



Información nutricional por porción: Calorías 30, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 250mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Calcio 2%, Hierro 2%.

Ingredientes

- 1 mango, frotados suavemente con agua corriente fría, cortados 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 de 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 por la mitad. Bote la semilla. Corte en cubos de ¾ de pulgada.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
4. Refrigere hasta que esté listo para su uso.
5. Servir con totopos.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Salsa Mango Tango con Frijoles Negros

16 porciones



Información nutricional por porción: Calorías 30, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 250mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Calcio 2%, Hierro 2%.

Ingredientes

- 1 mango, frotados suavemente con agua corriente fría, cortados 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 de 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 por la mitad. Bote la semilla. Corte en cubos de ¾ de pulgada.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
4. Refrigere hasta que esté listo para su uso.
5. Servir con totopos.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu