

# Ensalada de frijoles negros, maíz y tomate



## Ingredients:

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1/2 taza de maíz congelado, derretido
- 2 tomates ciruela, sin semillas y picados
- 1/4 de taza de cebolla roja, picada
- 1/4 de taza de cilantro, picado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima (aproximadamente 1 lima)

## Directions:

1. En un cuenco grande, mezcle delicadamente los frijoles, el maíz, los tomates, la cebolla y el cilantro.
2. Agregue el jugo de lima y aceite. Revuelva para cubrir. Agregue sal y pimienta a gusto.
3. Puede servir de inmediato o dejar en reposo por 30 minutos para que los sabores se intensifiquen.

Rinde 4 porciones  
(de 1 taza)

Nutrition Facts per serving:  
450 calories; 8g fat; 73g carbohydrates; 24g protein;  
4g sugars; 0mg cholesterol; 10mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

# Ensalada de frijoles negros, maíz y tomate



## Ingredients:

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1/2 taza de maíz congelado, derretido
- 2 tomates ciruela, sin semillas y picados
- 1/4 de taza de cebolla roja, picada
- 1/4 de taza de cilantro, picado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima (aproximadamente 1 lima)

## Directions:

1. En un cuenco grande, mezcle delicadamente los frijoles, el maíz, los tomates, la cebolla y el cilantro.
2. Agregue el jugo de lima y aceite. Revuelva para cubrir. Agregue sal y pimienta a gusto.
3. Puede servir de inmediato o dejar en reposo por 30 minutos para que los sabores se intensifiquen.

Rinde 4 porciones  
(de 1 taza)

Nutrition Facts per serving:  
450 calories; 8g fat; 73g carbohydrates; 24g protein;  
4g sugars; 0mg cholesterol; 10mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales