



# Salsa Colorida con Frijoles Negros

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

## INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de pimiento rojo picado
- 2 cucharadas de pimiento verde picado
- Un puñado de cilantro picado
- 1 lima
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ½ cucharadita sal

## INDICACIONES

1. Si usa frijoles negros en lata, enjuáguelos y escúrralos. Mida 1 taza y colóquelos en un recipiente grande.
2. Agregue la cebolla roja, los pimientos rojo y verde y el cilantro.
3. Agregue el jugo de lima, el comino, el aceite, y sal. Revuelva bien. Deje que la salsa se asiente durante media hora antes de consumirla.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

**Amount per serving**

**Calories** 80

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 90mg 4%

**Total Carbohydrate** 13g 5%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 308mg 6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of foods contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families