



Salsa de Frijoles y Elote

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas

Costo por porción: \$0.18

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Cuchillo y tabla para cortar
- Abrelatas
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 lata de 15-oz de frijoles negros, sin sal, escurridos
- 1 lata de 11-oz de elote, escurrido
- 1 jalapeño, picado finamente
- 2 tomates medianos
- 1 chile morrón rojo, picado
- ½ taza cilantro fresco, picado
- ¼ taza de cebolla roja, picada
- ¼ taza de jugo de lima fresco
- 1 cucharadita de sal
- 1 aguacate picado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Combine todo los ingredientes en una tazón para mezclar excepto el aguacate.
4. Tapar y guarde en el refrigerador por lo menos dos horas.
5. Agregue el aguacate antes de servir. Servir con chips.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ¼ taza	
Porciones en el paquete 24	
Cantidad por porción	
Calorías 40	Calorías de grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa total 1.5g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 100mg	4%
Total de carbohidratos 6g	2%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 1g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 20%
Calcio 2%	Hierro 2%



DEANNE GARRETT

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M Agrilife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M Agrilife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating