

## ENSALADA DE FRIJOLAS Y TOMATE

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

\* *No se necesita cocción*

### Incluido en la caja:

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos bajos en sodio, escurridos

### Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 3 tazas de maíz congelado o enlatado (preferentemente bajo en sodio o sin sal), escurrido y enjuagado
- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), finamente picada
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido

### Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes a un tazón mediano-grande; mezcle para combinar. Guarde en el refrigerador por 20 minutos antes de servir.

**Sugerencia:** ¡Agregue cilantro seco o fresco para darle más sabor!



### Información Nutricional\*

**Porciones totales:** 7  
**Tamaño de la porción:** 1 taza  
**Calorías:** 124.5 kcal  
**Grasas:** 1 g  
**Sodio:** 212 mg  
**Carbohidratos:** 26 g  
**Fibra:** 7 g  
**Proteína:** 5 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 2

\* Los datos nutricionales incluyen frijoles negros reducidos en sodio al 50%, tomates cortados en cubitos sin sal agregada, maíz enlatado de grano entero bajo en sodio, cebolla blanca pequeña, jugo fresco de lima y especias.