

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

**Không cần nấu*

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 (15 oz) đậu đen đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo nước
- 1 (14.5 oz) cà chua cắt hạt lựu đóng hộp loại ít muối, để ráo

Nguyên liệu khác cần có:

- 3 chén bắp đông lạnh hoặc bắp hộp (nên chọn loại không muối hoặc ít muối), rửa sạch và để ráo.
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), băm nhuyễn
- 2 muỗng canh nước cốt chanh xanh
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột thì là

Chỉ dẫn:

1. Bỏ tất cả các thành phần vào trong âu đựng cỡ vừa; trộn đều. Bỏ vào ngăn đông tầm 20 phút trước khi dùng.

Mẹo: Thêm rau mùi khô hoặc tươi để gia tăng hương vị cho món ăn!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 7

Kích cỡ khẩu phần: 1 chén

Lượng calo: 124,5 kcal

Chất béo: 1 g

Natri: 212 mg

Carbohydrate: 26 g

Chất xơ: 7 g

Chất đạm: 5 g

Khẩu phần carbohydrate: 2

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu đen loại có ít hơn 50% muối, cà chua cắt hạt lựu không muối, ngô đông hộp nguyên hạt ít muối, củ hành nhỏ, nước cốt chanh, và gia vị.*