

SALSA DE PIÑA Y FRIJOLAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Incluido en la caja:

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 taza de piña enlatada en almíbar ligero, escurrida
- ½ taza tomates enlatados, en cubitos bajos en sodio, escurridos

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (preferiblemente roja), finamente picada (~ ½ taza)
- 1 cucharada de jugo de lima

Instrucciones:

1. Corte la piña en trozos pequeños.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
3. Cubra y refrigere por 20 minutos antes de servir.

Consejo: ¡Agregue cilantro fresco o seco y aguacate cortado en cubitos para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 14

Tamaño de la porción:

¼ de taza de salsa

Calorías: 39

Grasas: 0 g

Sodio: 44 mg

Carbohidratos: 8.5 g

Fibra: 2.5 g

Proteína: 2 g

Porciones de Carbohidratos: 1

** Los datos nutricionales incluyen frijoles negros enlatados con 50% menos de sodio, trozos de piña enlatada en almíbar ligero, tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, cebolla morada pequeña y jugo de limón fresco.*