

# Eat Smart • Move More

## Salsa de Frijoles Negros y Elote

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 10 minutos



### Ingredientes

- 15 onzas de elote enlatado bajo en sodio, escurrido y enjuagado
- 15 onzas de frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 14 onzas de tomates enlatados bajos en sodio
- 4 onzas de chiles verdes, escurridos y enjuagados (opcional)
- ½ cebolla, picada
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de jugo de lima

### Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size** **1 serving**  
**(374.69g)**

**Amount per serving**  
**Calories** **260**

**% Daily Value\***

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 280mg **12%**

**Total Carbohydrate** 41g **15%**

Dietary Fiber 11g **39%**

Total Sugars 7g

Includes g of Added Sugars

**Protein** 10g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 90mg **6%**

Iron 3mg **20%**

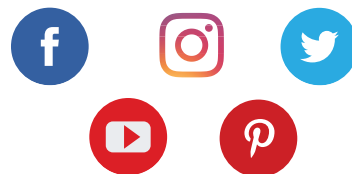
Potassium 762mg **15%**

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

### Consejos Rápidos

- ▶ Utilizando fresco tomates en lugar de tomates enlatados puede ayudar a reducir el cantidad de sodio.
- ▶ Puede agregar comino, aguacate, pimienta o cilantro para agregar más sabor.
- ▶ Este plato puede ser servido como guarnición, plato vegetariano, o bocadillo.

### Follow us | Like us



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

**Virginia Cooperative Extension**  
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

### Preparación

- Combinar el elote, los frijoles, los tomates, los chiles (si los utiliza) y la cebolla en un bol para mezclar.
- Salpicar el aceite y el jugo sobre la salsa y mezclar bien.
- Para obtener el mejor sabor, déjala reposar toda la noche.
- Servir con nuestra receta de Tortilla Casera.

(Receta de Del Monte publicada en: <https://www.whatscooking.fns.usda.gov/>)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)