

# Ensalada Vaquera (Salsa De Frijoles)

Esta salsa es la favorita de las fiestas. Usando artículos de despensa como frijoles, maíz y tomates enlatados, esta receta se prepara rápidamente y puede servir a una multitud.

Rinde: 8 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Fuente: Food Hero

## Ingredientes

- 1 lata de frijoles rojos, escurridos (15 onzas)
- 1 lata de frijoles negros, escurridos (15 onzas)
- 1 lata de maíz, escurrido (15 onzas)
- 1 lata de tomates triturados (15 onzas)
- 1 lata de chiles verdes picados (4 onzas)
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de aceite
- Limón, en jugo (3 opcional)
- Sal (al gusto, opcional)

## Pasos

1. Mezcle frijoles rojos, frijoles negros, maíz, tomates, chiles y cebolla en un tazón grande.
2. Agregue jugo de limón (si lo usa) y aceite, mezcle suavemente para combinar. Pruébalo. Añada una pequeña cantidad de sal y pimienta si lo desea.
3. Servir solo, con vegetales crudos y/o frituras de maíz.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	94
Grasa total:	1g
Grasas saturadas:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	244mg
Carbohidratos totales:	17 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcar total:	2 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	5 g
Vitamin D	0 mcg
Calcio	33 mcg
Hierro	2 mg
Potasio	304 mg

## Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- Cuchara o pinzas de cocina para mezclar
- Tazón o plato para servir
- Tenedor

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.03

Costo promedio/porción: \$0.43

Rinde: 4 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Agregar 1 al carrito  
Frijoles, lata de 15 oz



Agregar 1 al carrito  
Frijoles negros, lata de 15 oz



Agregar 1 al carrito  
Tomates triturados, lata de 15 oz



Añadir 1 al carrito Cebolla  
morada, 1 unidad



Añadir 2 al carrito  
Chiles Verdes Picados, 4,5 onzas



Añadir 1 al carrito  
Limonos, 1 ud.

## Mis Notas de Cocina