



Ensalada estilo Caviar Tejano

INGREDIENTES:

- 1 lata (15-onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15-onzas) de frijol ojo negro sin sal, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15-onzas) de maíz (elote) blanco, drenado
- 1 lata (15-onzas) de maíz (elote) amarillo, drenado
- 2 latas (10-onzas) de tomate con chiles verdes picados, sabor suave ("mild"), drenados
- 1½ tazas de aderezo italiano ligero
Ajo en polvo, sal y pimienta a su gusto

DIRECCIONES:

- 1. Mezcle todos los ingredientes y déjelos reposando en el refrigerador durante toda la noche.
- 2. Sívalos con nachos.

Otras opciones: Añádale cebolla, pimienta verde, cilantro, o jalapeño. Decore con perejil picado.



Datos Nutricionales	
24 porciones por envase	
Tamaño de porción	¼ taza (150g)
Cantidad por porción	90
Calorías	90
	% Valor Diario*
Total de Grasa 3.5g	4%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 190mg	8%
Total de Carbohidratos 13g	5%
Fibra Dietética 3g	5%
Total de Azúcares 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 3g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 15mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 195mg	4%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Cerdo a la parrilla
Ensalada Estilo Caviar Tejano
Nachos integrales horneados
Mango
Media luna de queso
Agua

COSTO

\$5.88 por receta
\$0.25 por servicio

Fuente: Adapted from Jeffrey Hines, Lexington, Kentucky, 2011 Food and Nutrition Calendar. <http://www2.ca.uky.edu/HES/FCS/NEPieces11/2011-NEPieces-10.pdf> (Photo: 123rf.com)