Healthy Choices FOR EVERY BODY

Ensalada de Vegetales al estilo Suroeste

INGREDIENTES:

- 1 taza de pepino, troceado
- 1 taza de maíz congelado, descongelado
- 1 lata (14.5 oz) de tomates sin sal añadida troceados con chiles
- ¼ de taza de pimientos, troceado
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de polvo de chiles
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de cilantro (opcional)

DIRECCIONES:

1. En un tazón mediano para mezclar, combine bien todos los ingredientes.
2. Enfríe y sirva esta ensalada fría.

Datos Nutricionales

12 porciones por envase

Tamaño de porción	**1/2 taza (150g)**
Cantidad por porción	
Calorías	**20**
	% Valor Diario*
Total de Grasa 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 15mg	**1%**
Total de Carbohidratos 4g	**1%**
Fibra Dietética 1g	**4%**
Total de Azucares 1g	
Incluye 0g Azucares Añadidas	**0%**
Proteína 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 9mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 122mg	2%

* 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.

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

IDEA PARA EL MENU

Burrito de jamón y queso en tortilla integral

Ensalada de Vegetales Estilo Suroeste

Plátano

Agua

COSTO

$3.08 por receta

$0.26 por porción

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking (Photo: 123rf.com)