ENSALADA DE FRIJOLES NEGROS Y CUSCÚS

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

EFNEP
Expanded Food & Nutrition Education Program

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	TIEMPO DE COCCIÓN:	RINDE:
10 minutos	10 minutos	8 porciones (½ taza por porción)

INGREDIENTES:

- ½ taza de caldo (pollo o vegetales)
- ½ taza de cusús sin preparar
- 1 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de jugo de lima natural (opcional)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ cebolla mediana picada
- ½ pimiento picado
- ½ taza de maíz en grano entero descongelado o en lata
- Sal y pimienta negra a gusto
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado (opcional)

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 Cup (108g)

Amount Per Serving

Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	14%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 270mg	6%

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

PREPARACIÓN:

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
   - **a.** Lavar el pimiento y el cilantro (si va a utilizar).
   - **b.** Lavar y exprimir la lima en un recipiente pequeño (si va a utilizar).
   - **c.** Escurra y enjuague los frijoles negros y el maíz (si usa maíz enlatado).
   - **d.** Reunir, picar y medir todos los ingredientes.
2. Poner a hervir el caldo en una cacerola pequeña y añadir el cuscús.
3. Cubrir la cacelora y retirar del fuego. Dejar reposar durante 5 minutos.
4. En un recipiente grande mezclar el aceite, el vinagre, el comino y el jugo de lima (si va a utilizar).
5. Agregar los frijoles, la cebolla, el pimiento y el maíz a la mezcla de aceite y vinagre y revolver.
6. Separar bien el cuscús con un tenedor, deshaciendo los grumos. Agregar a los frijoles y vegetales y mezclar bien.
7. Probar. Agregar sal y pimienta a gusto.
8. Agregar el cilantro (si va a utilizar) y servir.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Para más información visite:
https://efnep.ifas.ufl.edu

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.