



Ensalada de frijoles negros y cuscús

Rinde: 8 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes

- ½ taza de caldo (pollo o vegetales)
- ½ taza de cuscús 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 picada
- ½ pimiento rojo o verde 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	0.5 cups (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 rojo o verde y el cilantro (si va a utilizar).
 - b. Lavar y exprimir la lima en un recipiente pequeño (si va a utilizar).
 - c. Drenar y enjuagar 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 cacerola 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 verde 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.