

CAVIAR VAQUERO



TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

RINDE:

6 porciones
(½ taza por porción)

INGREDIENTES:

1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados

1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1 lata (15 onzas) de maíz, escurrido y enjuagado

1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados, sin escurrir

1 lata (15 onzas) de tomate triturado o en cubos, sin escurrir

½ cebolla mediana picada
Jugo de 3 limas (opcional)

1 cucharada de aceite vegetal

Sal a gusto

Pimienta negra a gusto

PREPARACIÓN:

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
 - a. Abrir las latas de chile y tomate sin escurrir.
 - b. Picar y medir el resto de los ingredientes.
 - c. Lavar las limas y exprimir el jugo en un recipiente pequeño (si va a usar).
 - d. Lavar las limas y exprimir el jugo en un recipiente pequeño (si va a usar).
2. Mezclar los frijoles rojos, los frijoles negros, el maíz, el chile, los tomates y la cebolla picada en un recipiente grande.
3. Agregar el jugo de lima (si va a usar) y el aceite a la mezcla de frijoles y mezclar suavemente.
4. Probar. Agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra, si es necesario.
5. Servir como dip con los *chips de tortilla horneados* del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo* y/o con vegetales crudos.
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Sustituya los frijoles por cualquier clase de frijoles que tenga en casa. Para dar un toque de picante, agregue jalapeños picados o salsa picante.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (137g)
Amount Per Serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 192mg	4%
*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.	

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

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