Ensalada Festiva de Maz y Frijoles Negros

Makes: 4 Porciones

¡Súper rápido para hacer! Use vegetales y frijoles enlatados bajos en sodio. Usted puede hacer esto en un abrir y cerrar de ojos.

Ingredients

1 can maíz, bajo en sodio, escurrido (15 1/4 onzas)
1 can frijoles negros, escurridos (15 onzas)
1/2 cup cebolla, picada
1 can tomates sin sal, cortados en cubitos o picados, escurridos (14 1/2 onzas)
1 can chiles verdes, escurridos, picados (4 onzas)
2 tablespoons aceite vegetal
1/2 teaspoon comino molido (si lo desea)
1/4 cup cilantro picado, para la cobertura (si lo desea)
jugo de lima, al gusto, para la cobertura (si lo desea)

Directions

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y mézclelo. Si usa el comino, agréguelo también.
2. Si usa el cilantro y el jugo de limón como cobertura, eche el cilantro por encima de la ensalada. Exprima el jugo de lima sobre la ensalada.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	150	
Total Fat	5 g	
Protein	5 g	
Carbohydrates	24 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	445 mg	