

Ensalada Cubana de Frijoles Negros

Makes: 100 servings

100 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Frijoles negros enlatados, escurridos	10 lb	1 gl 2 tza
Maíz de grano entero congelado, descongelado	7 lb	2 cuartos gl 3 1/3 tza
O		O
Maíz de grano entero enlatado con su jugo, escurrido	8 lb 4 oz	2 cuartos gl 3 3/4 tza (2 latas No.10)
Pimientos verdes frescos, finamente picados	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 3/4 tza
Pimientos rojos frescos, finamente picados	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 tza
Cebolla fresca, finamente picada	8 oz	1 1/3 tza
Jugo de limón		1 tza
Perejil seco		1/4 tza
Comino molido		2 Cda

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	157	
Total Fat	1.64 g	
Protein	5.07 g	
Carbohydrates	16.73 g	
Dietary Fiber	3.5 g	
Saturated Fat	0.26 g	
Sodium	246 mg	

		cdta
Salsa enlatada	3 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 3/4 tza
Aceite vegetal		1/2 tza
Queso Monterey Jack bajo en grasa, rallado (opcional)	2 lb	1 cuarto gl

Directions

1. Combine los frijoles negros, maíz, pimientos verdes, pimientos rojos y cebollas en un tazón grande.
2. Para el aderezo, combine el jugo de limón, perejil, comino, ajo granulado, salsa y aceite.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva ligeramente para combinar. Distribuya 5 lb 15 oz (aproximadamente 3 cuartos de gl 1/2 taza) en cada bandeja de poca profundidad (12"x20"x2 1/2") llenando hasta alcanzar 2 pulgadas. Para 100 porciones, use 4 bandejas.
4. Refrigere hasta servirlos.
5. Distribuya las porciones con una cuchara de servir No. 8 (1/2 taza).
6. Espolvoree queso Monterey Jack encima (opcional) antes de servir.

Notes

Consejo Adicional:

Los frijoles negros se pueden lavar para que tengan un color más brillante.