

## Ensalada de Frijoles Negros y Aguacate

Sirve 6

|             |  |
|-------------|--|
| 2 tazas     | <b>frijoles negros cocidos</b>         |
| 2           | <b>zanahorias medianas en cubitos</b>  |
| 2           | <b>tomates medianos en cubitos</b>     |
| ½           | <b>cebolla roja mediana en cubitos</b> |
| 1           | <b>aguacate en cubitos</b>             |
| 1 cucharada | aceite de oliva                        |
|             | sal y pimienta al gusto                |

1. En un tazón grande mezcle los frijoles, las zanahorias, los tomates, la cebolla roja y el aguacate.
2. Mezcle con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Sírvala fría.

Las comidas en letras oscuras son aprobadas por WIC



Departamento de Salud Pública de CT  
El Programa de SNAP-Ed  
410 Capitol Avenue  
Hartford, CT 06134  
860.509.8251

### Información de Nutrición por porción

Calorías: 140  
Grasa: 7g  
Proteína: 4g  
Fibra: 7g  
Calcio: 43mg  
Hierro: 1mg  
Vitamina A: 282µg  
Vitamina C: 14mg  
Folato: 32µg

### Consejos de Recetas:

- ★ Sustituya las zanahorias o los tomates frescos con frijoles enlatados o congelados.
- ★ Experimente con diferentes variedades de habichuelas (frijoles).
- ★ Elimine la sal para disminuir el sodio de la receta.
- ★ Pida a sus hijos ayudar a mezclar los ingredientes.

Las recetas originales son de Vamos a Cocinar con Frutas y Verduras