

Ensalada de Vaquero

Esta receta contiene una variedad de frutas o verduras, que le pueden ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.

Ingredientes:

- 2 latas de 15 onzas de **frijoles de ojo negro** (black-eyed) o **frijoles negros**
- 1 lata de 15 onzas de **elote** o **maíz**
- 1 rama pequeña de **cilantro**, o al gusto
- 1 atado de **cebolla verde** o **cebollín** (5 cebollines)
- 3 **tomates** medianos
- 1 **aguacate** (opcional)
- 1 cucharada de **aceite de canola o vegetal**
- 2 cucharadas de **vinagre** o **jugo de limón**
- Sal y pimienta** al gusto

Preparación:

1. Escurra y enjuague los frijoles de ojo negro (o los frijoles negros) y el elote.
2. Pique finamente el cilantro y los cebollines.
3. Corte el aguacate y los tomates en trozos.
4. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande.
5. Mezcle juntos el aceite, el vinagre (o el jugo de limón), la sal y la pimienta en una vasija pequeña.
6. Ponga la mezcla de aceite sobre los ingredientes de la ensalada y revuelva ligeramente.
7. Sirva con su comida favorita o como parte de su merienda, con tortillas en trozos.

Ideas Brillantes:

Ensaye añadiendo otros vegetales, como chiles picantes o pimientos, o calabacín tipo “zucchini”.

Nutrition Facts		
Serving Size 1/2 cup (100g)		
Servings Per Container 12		
Amount Per Serving		
Calories 70	Calories from Fat 20	
% Daily Value*		
Total Fat 2.5g		4%
Saturated Fat 0g		0%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 150mg		6%
Total Carbohydrate 9g		3%
Dietary Fiber 2g		8%
Sugars 1g		
Protein 2g		
Vitamin A 8%	•	Vitamin C 15%
Calcium 2%	•	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less Than	65g 80g
Saturated Fat	Less Than	20g 25g
Cholesterol	Less Than	300mg 300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate		300g 375g
Dietary Fiber		25g 30g
Calories per gram:		
	Fat 9	• Carbohydrate 4 • Protein 4

**12 porciones de 1/2 taza
cada una**

Fuente de Información: Adaptado de Sunset Magazine, el 1997 de marzo. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>