

Salsa del Mercado de Agricultores

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1/2 taza de **elote** o **maíz** recién cocinado o congelado
- 1 lata (15 onzas) de **frijoles negros**, escurridos y enjuagados
- 1 taza de **tomate** fresco en trozos
- 1/2 taza de **cebolla** en trozos
- 1/2 taza de **chile pimiento** en trozos
- 2 cucharadas de **jugo de limón**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picado
- 1/2 taza de **salsa picante**

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande. Déjelo reposar hasta el momento de servir.
2. Escorra antes de servir.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Sirva con tortillas cocidas en el horno en grasa baja o con vegetales frescos.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (124g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 2g	
Protein 3g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 20%
Calcium 2%	• Iron 6%
*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	

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

Fuente de Información: Adaptado de Kids a Cookin', del programa de Nutrición para la Familia de Kansas. Kim Wiedman, Oficina de Extensión de OSU, Portland. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>