



Caviar vaquero

Rinde: 16 porciones de ½ taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de 15 onzas de granos de maíz, escurridos
- 1 lata de 15 onzas de tomate en pedacitos
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes en pedacitos, escurridos
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- jugo de 3 limones (opcional)
- 1 cucharada de aceite
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezcle los frijoles rojos, los negros, el maíz, los tomates, los chiles y la cebolla en un tazón grande.
2. Agregue el jugo de limón, el aceite y la
3. pimienta y revuelva ligeramente.
4. Sirva solo o con totopos de maíz.

¡Sea creativa!

Substituya los frijoles por otros que usted

¡Coma bien: Varíe las verduras!

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (121g)	
Servings Per Container 16	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 2g	
Protein 4g	

