



ENSALADA TROPICAL CON FRIJOLES

Esta ensalada refrescante es deliciosa como guarnición, con tostadas de maíz o encima de tacos, pollo o pescado. Esta receta está repleta de vitamina C. La vitamina C es un poderoso antioxidante que protege sus células del daño. ¡Las recetas de ensaladas tropicales, como esta, son formas fantásticas de obtener sus porciones de frutas y verduras!

Porciones: 6

Ingredientes

- 3½ tazas de **frijoles pintos**, sin sal agregada, enlatados, escurridos y enjuagados (se prefieren los frijoles pintos secos cocidos)
- 1½ tazas de **mango**, fresco o enlatado, cortado en cubitos
- ½ taza de **pimiento rojo**, cortado en cubitos
- ½ taza de **pimiento verde**, cortado en cubitos
- ¾ taza de **tomate**, cortado en cubitos
- 1 cucharada de **aceite de oliva**
- 2 cucharadas de **jugo de limón** (o el jugo de 1 limón)
- ½ cucharadita de **orégano seco**
- ½ cucharadita de **comino molido**
- ¼ de cucharadita de **pimienta negra molida**
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 cucharadas de **cilantro**, fresco, picado (opcional)

Instrucciones

1. En un tazón mediano, mezcle los frijoles pintos, el mango, los pimientos rojos y verdes y el tomate para hacer una ensalada.
2. Prepare el aderezo: En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, el comino, la pimienta y la sal.
3. Mezcle la ensalada de frijoles tropicales con el aderezo.
4. Cubra y refrigere. Enfríe durante al menos 2 horas para permitir que los sabores se fusionen.
5. Sirva 1 taza de ensalada de frijoles negros con un puñado de totopos.

Por Porción: Calorías 204, Carbohidratos 35.9 g, Proteína 10.1 g, Grasa Saturada 0.5 g, Sodio 200 mg, Fibra 11 g, Azúcar 8 g

Esta receta aparece en la edición de julio de 2021 de Más Allá de la Cocina y fue adaptada de *USDA Team Nutrition*.

