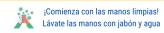
Salsa de Frijoles Negros con Mango

Preparación: 10 min Ingredientes Rinde 3-4 tazas

- 1 mango (o 1 taza de mango descongelado)
- ¼ de pimiento rojo
- ¼ de pepino
- ¼ cebolla morada
- ½ taza de frijoles negros enlatados
- 3 cucharadas de cilantro
- 1 limón(o 2 cucharadas de jugo de limón)
- ¼ cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de comino Opcional:

aguacate y 1 jitomate/ tomate

Instrucciones



- 1. Corte el pimiento rojo, el mango, el pepino y la cebolla en cuadritos.
- 2. Escurra y enjuague los frijoles.
- 3. En un tazón, combine el mango, el pimiento rojo, la cebolla, el pepino y los frijoles negros y agregue cualquier aguacate o tomate.
- 4. Pique el cilantro y añádalo al tazón.
- 5. Exprima el jugo de limón sobre la mezcla y añada sal y comino. Mezcle bien todos los ingredientes.
- 6. Sirva con totopos de grano integral o galletas integrales, o bien, sirva como salsa encima de pollo o pescado asado. ¡También es un ingrediente perfecto para tacos o wraps de lechuga!









