

Salsa de Frijoles Negros con Mango

Preparación: 10 min
Rinde 3-4 tazas

Ingredientes

- 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
- ¼ cucharadita de comino

Opcional:

1 aguacate y 1 jitomate/
tomate



Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Corte el pimiento rojo, el mango, el pepino y la cebolla en cuadritos.
2. Ecurra 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!

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.