

Salsa Mango Tango con Frijoles Negros

16 porciones

Los mangos tienen un alto contenido tanto de vitamina A, que es crucial para nuestra visión, como de vitamina C, que ayuda a sanar y reparar los tejidos del cuerpo y a mantener fuerte nuestro sistema inmunológico.

- 1 mango, frotados suavemente con agua corriente fría, cortados en cubitos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1 lata (7 onzas) de maíz de grano entero, escurridos
- ¼ de taza de cebolla, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, finamente picada
- ¼ taza de cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado en trozos grandes
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ de cucharadita de comino molido

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lava y pela el mango, luego córtalo por la mitad a lo largo por la mitad. Bote la semilla. Corte en cubos de ¾ de pulgada.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
4. Refrigere hasta que esté listo para su uso.
5. Servir con totopos.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.



Información nutricional por porción: Calorías 30, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 250mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Calcio 2%, Hierro 2%.