

Caviar De Vaquero

Tipo de Receta: Tentempié

Tiempo de Preparación: 15 minutos

tz = taza

cda = cucharada

La receta hace: 7 porciones

Tiempo para cocinar: Ninguno

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 cda cilantro fresco

½ pimiento morrón o ¼ tz chile jalapeño

½ cebolla mediana (roja, amarilla o blanca)

½ tomate grande picado

1 – 15 oz frijoles negros enlatados

1 - 8.75 oz maíz enlatado

2 cda de jugo de limon verde o amarillo

Sal y pimienta al gusto (opcional)



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Pique el cilantro, el pimiento, la cebolla y el tomate.
3. Lave las frijoles y el maíz.
4. Mezcle el pimiento, el maíz, los frijoles, el tomate, el cilantro y la cebolla en un tazón.
5. Añada 2 cda de jugo de limón en la mezcla.
7. Enfríe en el refrigerador por 30 minutos o la noche antes de servir.
8. ¡Buen provecho!

Consejos:

¡El Cowboy Caviar sabe aún mejor después de dejar que sus sabores se mezclen durante unas horas! Esta receta puede durar hasta 3-4 días si se refrigera adecuadamente.

Datos de Nutrición

7 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (157g)

Cantidad por Ración

Calorías **130**

%Valor Diario*

Grasa Total 0.5g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 410mg **18%**

Carbohidrato Total 22g **8%**

Fibra Dietética 7g **25%**

Azúcares Totales 4g

Incluye 1g de Azúcares Añadidos **2%**

Proteína 6g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 26mg **2%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 375mg **8%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK = 5.0