



Ensalada tropical de frijoles

Esta ensalada agridulce es un delicioso acompañante de tacos, pollo, pescado u otro plato fuerte. Los mangos son una fruta tropical de semilla. En los Estados Unidos, el mayor productor de mangos es Florida.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

los INGREDIENTES

3½ tazas de frijoles negros, bajos en sodio, enlatados, escurridos y enjuagados o frijoles negros, secos, cocidos

1½ tazas de mango, enlatado, escurrido, cortado en cubos

¾ taza de tomate, fresco, cortado en cuadritos de ¼"

1 cucharada de aceite de canola

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

½ cucharadita de orégano, seco

¼ cucharadita de pimienta negra, molida

3 tazas de lechuga romana, fresca, picada

las INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano, mezcle los frijoles negros, el mango y el tomate para hacer la ensalada.
2. Prepare el aderezo: en un tazón pequeño mezcle el aceite de canola, el vinagre de sidra de manzana, el orégano y la pimienta.
3. Mezcle la ensalada de frijoles negros con el aderezo.
4. Cubra y refrigere. Enfríe por al menos 2 horas para permitir que los sabores se mezclen.
5. Sirva 1 taza de ensalada de frijoles negros sobre una ½ taza de lechuga.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 1 taza de ensalada de frijoles negros sobre ½ taza de lechuga.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	162
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	153 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	56 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 taza de ensalada de frijoles negros sobre ½ taza de lechuga proporcionan:
legumbres como sustituto de carne:
 1 ½ onzas equivalentes de sustituto de carne, ⅜ taza de vegetales y ¼ taza de frutas; o
legumbres como vegetal:
 ⅞ taza de vegetales y ¼ taza de frutas.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Consejos para remojar frijoles secos

1 libra de frijoles negros secos = aproximadamente 2¼ tazas de frijoles secos o 4½ tazas de frijoles cocidos.

Método de remojo por la noche: añada 7 tazas de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 7 tazas de agua por cada libra de frijoles secos. Añada los frijoles y hierva durante 2 minutos. Retire del fuego y deje remojar durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Consejos para cocinar frijoles secos

Una vez que los frijoles han sido remojados y escurridos, añada 7 tazas de agua por cada libra de frijoles secos. Hierva a fuego lento con la tapa inclinada hasta que estén blandos, unas 2 horas. Use los frijoles cocidos inmediatamente.

Punto crítico de control

Para enfriar, lleve a una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.