



Ensalada de Frijoles Negros y Cuscús

Rinde: 8 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes

- ½ taza de caldo (pollo o vegetales)
- ½ taza de cusús sin preparar
- 1 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de jugo de lima natural (opcional)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ cebolla picada
- ½ pimiento rojo o verde picado
- ½ taza de maíz en grano entero descongelado o en lata
- Sal y pimienta negra a gusto
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado (opcional)

Preparación

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
 - a. Lávese las manos con agua y jabón.
 - b. Lave el pimiento morrón rojo o verde y el cilantro (si va usar).
 - c. Lave y exprimir la lima en un recipiente pequeño (si va usar).
 - d. Drene y enjuague los frijoles negros y el maíz (si usa maíz enlatado).
 - e. Reúna, corte y mida todos los ingredientes.
2. En un cacerola pequeña hierva el caldo y agregue el cuscús.
3. Cubra la cacerola y retire del fuego. Deje reposar durante 5 minutos.
4. En un recipiente grande, mezcle el aceite, el vinagre, el comino y el jugo de lima (si lo usa).
5. Agregue los frijoles, la cebolla, el pimiento verde y el maíz a la mezcla de aceite y vinagre y revuelva.
6. Separe bien el cuscús con un tenedor, deshaciendo los grumos. Agregue a los frijoles y verduras y mezcle bien.
7. Pruébalo. Agregue sal y pimienta al gusto.
8. Agregue el cilantro (si lo usa) y sirva.
9. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	0.5 cups (108g)
Amount Per Serving	
Calories	150
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	14%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 270mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

