

# Ensalada de frijoles negros y maíz con lima

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb.

Esta ensalada popular con mucha fibra y sin grasa, se puede servir tal como está, como relleno para un burrito o para untar en chips de tortilla. Se puede agregar mango para obtener un sabor exótico o un poco de cilantro para darle más sabor.

## About the Recipe

**154 Calories · 7.8 g Protein · 9.8 g Fiber**  
**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

### *Makes 4 Servings*

- 2 tz o 1 lata de 425 g frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 pimiento morrón amarillo pequeño, picado
- 1 pimiento morrón rojo pequeño, picado
- 1 tomate/jitomate pequeño, picado
- 1 tz / 125 g maíz congelado, descongelado
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, picadas
- 1 cdta / 1 g orégano seco
- 1 cdta / 1 g albahaca seca
- 1/2 lima, su jugo
- al gusto sal kosher o marina
- al gusto pimienta negra recién molida

## Directions

1. Combinar todos los ingredientes en una ensaladera.
2. Servir fría o a temperatura ambiente.

## Nutrition Facts

*Por porción (1/4 de la receta)*

**Calorías:** 154

**Grasa:** 1 g

**Grasas saturadas:** 0.1 g ;

**Calorías provenientes de grasas:** 5.3 %

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 7.8 g

**Carbohidratos:** 30.9 g

**Azúcar:** 4.2 g

**Fibra:** 9.8 g

**Sodio:** 291 mg

**Calcio:** 73 mg

**Hierro:** 2.6 mg

**Vitamina C:** 65.2 mg

**Betacaroteno:** 521 mcg

**Vitamina E:** 0.6 mg