

# Salsa de Verduras Frescas

Rinde 8 porciones

## Ingredientes

1/2 taza	maíz (elote) cocidos frescos o congelados
1 lata	frijoles negros drenados y remojados (15 onzas)
1 taza	tomates frescos picados
1/2 taza	cebolla picada
1/2 taza	pimiento verde picado
2 cucharadas	jugo de lima
2 cloves	ajo finamente picado
1/2 taza	salsa picante

## Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande y hondo. Refrigere hasta que lo vaya a servir.
2. Drene antes de servir.
3. Sirva con tostadas de maíz bajas en grasa o verduras frescas.

Notas: Esta salsa utiliza verduras frescas que se consiguen a lo largo de todo del año y le dan sabor y color. Tanto niños como adultos son aficionados de este platillos. Si tiene un rallador o tajadera manual, este puede ser algo fácil para que los niños hagan.

Consejo para su seguridad: Al cortar el maíz (o elote) del tallo u olote, es necesaria la supervisión de un adulto.

## Precio

Por receta: \$2.81  
Por servido: \$0.35

## Fuente

Kansas Family Nutrition Program, [Kids a Cookin'](#)

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 1/8 de receta (123g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías 70</b>	<b>Calorías de Grasa 5</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 0g</b>	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodio 230mg</b>	<b>10%</b>
<b>Carbhidrato Total 13g</b>	<b>4%</b>
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 2g	
<b>Proteínas 3g</b>	
Vitamina A 4%	Vitamina C 25%
Calcio 2%	Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	