

Salsa de calabacín

Rinde 12 porciones

Ingredientes

1 lata	frijoles negros (enjuagados)
6	tomates, sin semillas y picados
1/2	chiles pimientos verdes, sin semillas y picados
1	cebolla morada mediana (picada)
1	calabaza de verano, grande (pelada, sin semillas, picada)
2 cucharadas	vinagre de vino tinto
1 cucharadita	Adobo (combinación o ajo, cilantro, sal y comino)
2 cucharadas	jugo de lima o limón (opcional)
4 cucharadas	queso mozzarella, parcialmente descremado
	cilantro fresco o perejil deshidratado (opcional)

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el queso. Deje reposar durante 30 minutos.
2. Vierta sobre nachos (totopos de tortilla), arroz cocido o fideos.
3. Adome con queso mozzarella parcialmente descremado, rallado. ¡Sirva caliente o frío!

Precio

Por receta: \$5.89

Por servido: \$0.49

Fuente

Connecticut Food Policy Council, [Farm Fresh Summer Recipes](#)

Notas

- Ideas para fuera de temporada: Use una lata de tomates picados en lugar de tomates frescos.
- Salsa rápida: Combine los frijoles negros, calabaza de verano picada y un frasco de su salsa favorita.
- Salsa picante: Añada pimientos picantes frescos y picados o chiles jalapeños en lata. Recuerde lavarse bien las manos después de manipular los pimientos picantes.
- Nota: El análisis nutricional y costos para esta receta no incluyen el arroz cocido, los nachos o los fideos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/12 de la receta (143g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración	
Calorías 60	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0.5g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 200mg	8%
Carbohidrato Total 10g	3%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 3g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 30%
Calcio 4%	• Hierro 6%
*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
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4