



# Salsa del Mercado de Agricultores



## Ingredientes

½ taza de **elote** (enlatado y escurrido, congelado o recién cocinado)

1 lata (15 onzas) de **frijoles negros** escurridos y enjuagados

1 taza de **tomate** fresco picados en cubitos

½ taza de **cebolla** picada

½ taza de **chile campana verde**, sin las semillas y picado (aproximadamente ¾ chile campana pequeño)

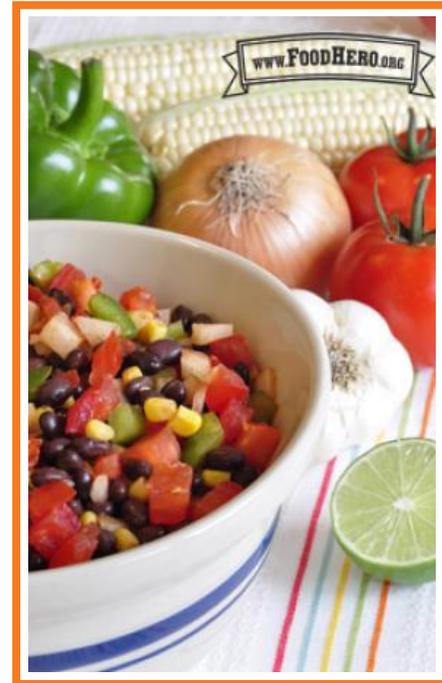
2 cucharadas de **jugo de limón verde**

2 dientes de **ajo**, finamente picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo

½ taza de **salsa pilatate** tipo pico de gallo

**Rinde:**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos



## Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande. Déjelo reposar hasta el momento de servir.
2. Escorra antes de servir.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

## Notas

- Una mazorca de elote grande rinde aproximadamente 1 taza de elote desgranado.
- Sirva con vegetales frescos o Totopos de Elote Horneados de Héroe de Alimentos.
- Cocine sus propios frijoles secos. Una lata de 15 onzas es igual a aproximadamente 1 ½ a 1 ¾ tazas de frijoles escurridos.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición paragente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

## Datos de Nutrición

32 raciones por envase

Tamaño por ración 2 cucharadas(30g)

Cantidad por ración

**Calorías** **15**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 0mg 0%

**Sodio** 50mg 2%

**Carbohidrato Total** 3g 1%

Fibra Dietética 1g 4%

Azúcares Totales 1g

Incluye 0g azúcares añadidos 0%

**Proteínas** 1g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 8mg 0%

Hierro 0mg 0%

Potasio 76mg 2%

Vitamina A 3mcg 0%

Vitamina C 3mg 4%

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.