

Ensalada de Vaquero

Esta receta contiene una variedad de frutas o verduras, que le pueden ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.

Ingredientes:

- 2 latas de 15 onzas de **frijoles de ojo negro** (black-eyed) o **frijoles negros**
- 1 lata de 15 onzas de **elote** o **maíz**
- 1 rama pequeña de **cilantro**, o al gusto
- 1 atado de **cebolla verde** o **cebollín** (5 cebollines)
- 3 **tomates** medianos
- 1 **aguacate** (opcional)
- 1 cucharada de **aceite de canola o vegetal**
- 2 cucharadas de **vinagre** o **jugo de limón**
- Sal y pimienta** al gusto

Preparación:

1. Escorra y enjuague los frijoles de ojo negro (o los frijoles negros) y el elote.
2. Pique finamente el cilantro y los cebollines.
3. Corte el aguacate y los tomates en trozos.
4. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande.
5. Mezcle juntos el aceite, el vinagre (o el jugo de limón), la sal y la pimienta en una vasija pequeña.
6. Ponga la mezcla de aceite sobre los ingredientes de la ensalada y revuelva ligeramente.
7. Sirva con su comida favorita o como parte de su merienda, con tortillas en trozos.

Ideas Brillantes:

Ensaye añadiendo otros vegetales, como chiles picantes o pimientos, o calabacín tipo “zucchini”.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (100g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 15%
Calcium 2%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Fuente de Información: Adaptado de Sunset Magazine, el 1997 de marzo. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.