



Salsa de Maíz

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

2 tazas maíz fresco (corte los granos de la mazorca)

8 onzas lata de frijoles negros, drenado y enjuagado

8 onzas lata de de tomates de bajo sodio, cortados en dados y no colados

¼ taza cilantro

Jugo de una lima

Direcciones:

Añade todos los ingredientes y sirve.

Costo por recita: \$3.82

Costo por ración: \$0.48

Raciones de MiPlato: ½ ración de verduras

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 tazas

Raciones 8

Cantidad por Ración

Calorías 76

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 1g		2%
Grasa Saturada 0g		0%
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 249mg		7%
Sodio 62 mg		3%
Carbohidrato Total 16g		5%
Fibra Dietética 3g		12%
Azucares 3g		
Proteínas 4g		8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	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	2400mg
Carbohidrato Total	300mg	300mg
Fibra Dietética	25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>

Ejercicio: cada vez que añadas un ingrediente nuevo haz 5 sentadillas

Reflexión: ¡Las verduras no tienen que ser aburridas! Esta salsa es estupenda para mezclar con las verduras. Recuerda que debes comer tres raciones de verduras a diario (cada una del tamaño de una pelota de beisbol)