



### Pico de Gallo de Fruta

Información  
nutricional  
por porción:

Calorías  
90  
Carbohidratos  
23 g  
Fibra Dietética  
4 g  
Proteínas  
1 g  
Grasas  
0 g  
Grasa Saturada  
0 g  
Grasa Trans  
0 g  
Colesterol  
0 mg  
Sodio  
10 mg

### Ensalada de Mango y Frijol Negro

Información  
nutricional  
por porción:

Calorías  
120  
Carbohidratos  
25 g  
Fibra Dietética  
7 g  
Proteínas  
5 g  
Grasas  
1 g  
Grasa Saturada  
0 g  
Grasa Trans  
0 g  
Colesterol  
0 mg  
Sodio  
210 mg



20

Ensalada

# Pico de Gallo de Fruta

*Una ensalada fresca y fácil de preparar para cualquier ocasión.*

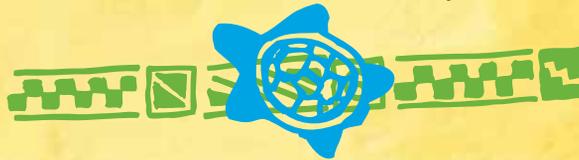
**Rinde 4 porciones. 1¼ tazas por porción. | Tiempo de preparación: 15 minutos**

- |   |   |
|---|---|
| <b>1 taza de mango pelado y picado</b>                            | <b>1 taza de papaya pelada y picada</b> |
| <b>1 taza de sandía picada</b>                                    | <b>1 taza de jícama pelada y picada</b> |
| <b>1 taza de piña picada o piña enlatada en jugo 100% natural</b> | <b>Jugo de 1 limón verde</b>            |
|   | <b>1 cucharadita de chile molido</b>    |

1. Mezcle las frutas en un tazón mediano y rocíe con jugo de limón y chile molido.
2. Sirva inmediatamente.

## Consejo:

Para servir en vasos, como aparece en la foto, corte la fruta en trozos alargados. Ponga los trozos de pie en 4 vasos y rocíe con limón y chile molido.



# Ensalada de Mango y Frijol Negro

*Use pimientos rojos para agregar más color a esta ensalada refrescante.*

**Rinde 6 porciones. ½ taza por porción. | Tiempo de preparación: 10 minutos**

- |   |   |
|---|---|
| <b>1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos</b>                        | <b>2 cucharadas de jugo de limón</b>                |
| <b>2 tazas de mango pelado, sin el hueso y picado en cuadritos (unos 2 mangos pequeños)</b> | <b>2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural</b> |
| <b>¼ taza de cebolla verde rebanada</b>   | <b>1 cucharada de cilantro picado</b>               |
| <b>¼ taza de pimienta picada</b>  | <b>½ cucharadita de chile molido</b>                |
|   | <b>¼ cucharadita de comino molido</b>               |

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. La ensalada puede servirse de inmediato pero es mejor si se cubre y se pone a enfriar al menos por 1 hora para que se mezclen los sabores.