



Ensalada de tierra

Rinde: 6 a 8 raciones

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) frijoles rojos, lavados y enjuagados
- 1 taza arroz marrón cocinado
- ¼ cucharadita sal
- 2 zanahorias, lavadas, peladas, y ralladas
- ½ lata (15 onzas) maíz, escurrido
- ½ pinta tomates cherry, lavados y cortados por la mitad
- ½ pimiento verde, lavado y cortado
- ¼ taza vinagreta tex-mex (comprada en la tienda o hecha en casa)
- ½ taza queso bajo en grasa, rallado

Preparación:

1. Coloque los frijoles, el arroz y los vegetales en un tazón grande.
2. Agregue el aderezo.
3. Mezcle bien.
4. Coloque el queso por encima.

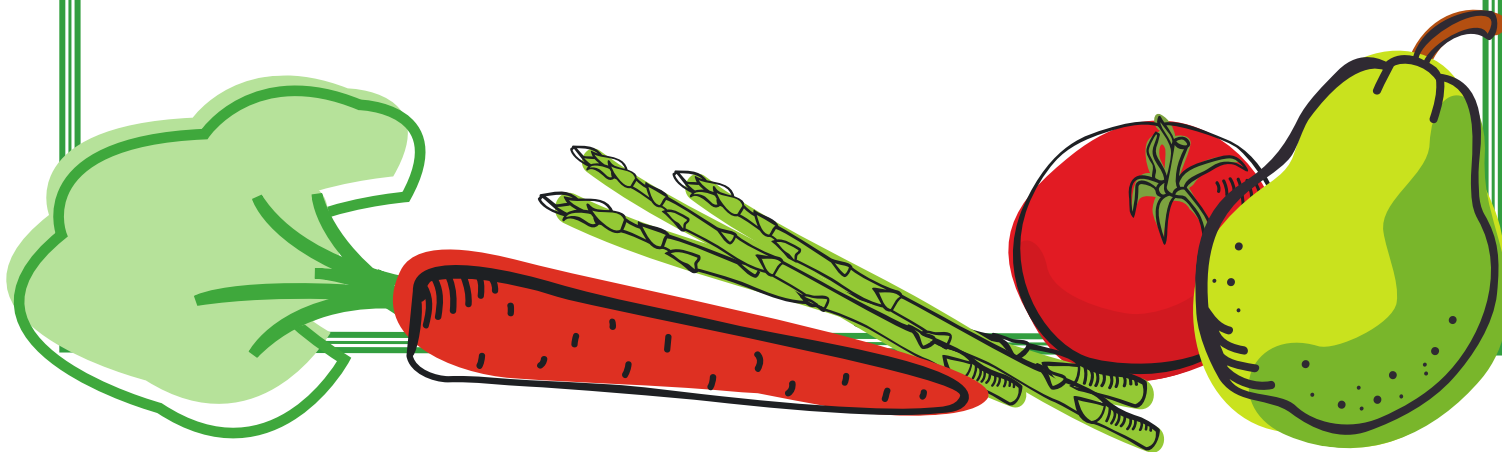
Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza (160g)
Raciones por Envase 6-8 raciones

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	120	Calorías de Grasa	15
Grasa Total	2g		3%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	350mg		15%
Carbohidrato Total	20g		7%
Fibra Dietética	4g		16%
Azúcares	4g		
Proteínas	6g		
Vitamina A	60%	Vitamina C	15%
Calcio	8%	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



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.