



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Ensalada de frijoles negros y cuscús

Rinde: 8 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

### Ingredientes

- ½ taza de caldo (pollo o vegetales)
- ½ taza de cuscús sin preparar
- 1 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de jugo de lima natural (opcional)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ cebolla mediana picada
- ½ pimiento picado
- ½ taza de maíz en grano entero descongelado o en lata
- Sal y pimienta negra a gusto
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado (opcional)

### Preparación

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
  - a. Lavar el pimiento y el cilantro (si va a utilizar).
  - b. Lavar y exprimir la lima en un recipiente pequeño (si va a utilizar).
  - c. Reunir, picar y medir todos los ingredientes.
2. Poner a hervir el caldo en una cacerola pequeña y añadir el cuscús.
3. Cubrir la cacerola y retirar del fuego. Dejar reposar durante 5 minutos.
4. En un recipiente grande mezclar el aceite, el vinagre, el comino y el jugo de lima (si va a utilizar).
5. Agregar los frijoles, la cebolla, el pimiento y el maíz a la mezcla de aceite y vinagre y revolver.
6. Separar bien el cuscús con un tenedor, deshaciendo los grumos. Agregar a los frijoles y vegetales y mezclar bien.
7. Probar. Agregar sal y pimienta a gusto.
8. Agregar el cilantro (si va a utilizar) y servir.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 Cup (108g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 50mg	2%
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 7g	14%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 270mg	6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Reemplace la mitad de los granos  
que consume diariamente por granos integrales*