



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Caviar vaquero

Rinde: 16 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

### Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de maíz, escurrido y enjuagado
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados, sin escurrir
- 1 lata (15 onzas) de tomate triturado o en cubos, sin escurrir
- ½ cebolla picada
- Jugo de 3 limas (opcional)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto

### Preparación

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
  - a. Lavar las limas y exprimir el jugo en un recipiente pequeño (si va a usar).
  - b. Abrir, drenar y enjuagar las latas de frijoles y maíz.
  - c. Abrir las latas de chile y tomate sin escurrir.
  - d. Picar y medir el resto de los ingredientes.
2. Mezclar los frijoles rojos, los frijoles negros, el maíz, el chile, los tomates y la cebolla picada en un recipiente grande.
3. Agregar el jugo de lima (si va a usar) y el aceite a la mezcla de frijoles y mezclar suavemente.
4. Probar. Agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra, si es necesario.
5. Servir como dip con los *chips de tortilla horneados* del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo y/o con vegetales crudos*.
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

**¡Sea creativo!** Sustituya los frijoles por cualquier clase de frijoles que tenga en casa. Para dar un toque de picante, agregue jalapeños picados o salsa picante.

<b>Nutrition Facts</b>	
16 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup (132g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 162mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	<b>16%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 65mg	<b>4%</b>
Iron 2.16mg	<b>10%</b>
Potassium 799mg	<b>15%</b>
*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.	



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States  
Department of  
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute  
of Food and  
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de:

<http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>