

# Ensalada de Frijoles Negros de Quinua

**Ingredientes:**

- 1/3 taza de quinua, seca
- 1 taza de agua
- 4 cucharaditas de zumo de lima fresca
- 1/4 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de cilantro
- 1 cucharada de cilantro,
- 2 cucharadas picadas de cebolletas, picadas
- 1 1/2 taza de frijoles negros cocidos, escurrir y enjuagar
- 1 taza de tomates en dados
- 1 taza de pimiento rojo, dados
- 2 cucharaditas de pimienta verde de Chile
- 1/8 cucharadita de pimienta molida
- 1/8 cucharadita de sal



| <b>Nutrition Facts</b>   |                              |
|--|------------------------------|
| Serving Size 1 1/2 cup (340g)  |                              |
| Servings Per Container 3   |                              |
| <b>Amount Per Serving</b>  |                              |
| <b>Calories</b> 210  | <b>Calories from Fat</b> 15  |
| % Daily Value*   |                              |
| <b>Total Fat</b> 1.5g  | <b>2%</b>                    |
| Saturated Fat 0g   | <b>0%</b>                    |
| Trans Fat 0g   |                              |
| <b>Cholesterol</b> 0mg   | <b>0%</b>                    |
| <b>Sodium</b> 330mg  | <b>14%</b>                   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 38g  | <b>13%</b>                   |
| Dietary Fiber 9g   | <b>36%</b>                   |
| Sugars 7g  |                              |
| <b>Protein</b> 11g   |                              |
| Vitamin A 25%  | Vitamin C 90%                |
| Calcium 10%  | Iron 20%                     |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs: |                              |
|  | Calories: 2,000    2,500     |
| Total Fat  | Less than 65g    80g         |
| Saturated Fat  | Less than 20g    25g         |
| Cholesterol  | Less than 300mg    300mg     |
| Sodium   | Less than 2,400mg    2,400mg |
| Total Carbohydrate   | 300g    375g                 |
| Dietary Fiber  | 25g    30g                   |
| Calories per gram:   |                              |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4   |                              |



**Indicaciones:**

1. Enjuague la quinua. Hervir el agua y añadir la quinua, cubrir y cocer a fuego lento 10-15 minutos hasta que toda el agua sea absorbida. Dejar enfriar por 15 minutos.
2. Combine zumo de lima, comino, cilantro, cilantro y cebolletas.
3. Remover en tomates, pimientos y chiles. Añadir quinua enfriada, sal y pimienta molida.