



Ensalada de Espinacas y Cilantro



Ingredientes: Rinde 8 porciones
 1 Paquete de 16 oz. de espinacas o un atado de espinacas lavadas
 1 Lata de 15oz. de frijoles negros
 1 Lata de 15oz. de elote
 4 Tomates medianos picados
 1/2 taza de cebolla morada cortada en rebanadas
 1 Taza de cilantro picado
 1 Cda. de aceite de oliva o vegetal
 1 Limón fresco
 1 Lima fresca
 1 Taza de queso Cotija o monterrey Jack rallado bajo en grasa (opcional).

Preparación:
 Enjuague los frijoles negros y los granos de elote. En un recipiente ponga todos los ingredientes. Exprima el jugo de los limones y rocíe el aceite y queso. Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Información nutricional por porción:
Calorías 123, Proteína 7gm, Grasa 3gm, Grasa saturada 1 gm, Carbohidratos 18gm, Sodio 43mg, Fibra 6.5gm.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
 Rev.01/2010



Ensalada de Espinacas y Cilantro



Ingredientes: Rinde 8 porciones
 1 Paquete de 16 oz. de espinacas o un atado de espinacas lavadas
 1 Lata de 15oz. de frijoles negros
 1 Lata de 15oz. de elote
 4 Tomates medianos picados
 1/2 taza de cebolla morada cortada en rebanadas
 1 Taza de cilantro picado
 1 Cda. de aceite de oliva o vegetal
 1 Limón fresco
 1 Lima fresca
 1 Taza de queso Cotija o monterrey Jack rallado bajo en grasa (opcional).

Preparación:
 Enjuague los frijoles negros y los granos de elote. En un recipiente ponga todos los ingredientes. Exprima el jugo de los limones y rocíe el aceite y queso. Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Información nutricional por porción:
Calorías 123, Proteína 7gm, Grasa 3gm, Grasa saturada 1 gm, Carbohidratos 18gm, Sodio 43mg, Fibra 6.5gm.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
 Rev.01/2010



Ensalada de Espinacas y Cilantro



Ingredientes: Rinde 8 porciones
 1 Paquete de 16 oz. de espinacas o un atado de espinacas lavadas
 1 Lata de 15oz. de frijoles negros
 1 Lata de 15oz. de elote
 4 Tomates medianos picados
 1/2 taza de cebolla morada cortada en rebanadas
 1 Taza de cilantro picado
 1 Cda. de aceite de oliva o vegetal
 1 Limón fresco
 1 Lima fresca
 1 Taza de queso Cotija o monterrey Jack rallado bajo en grasa (opcional).

Preparación:
 Enjuague los frijoles negros y los granos de elote. En un recipiente ponga todos los ingredientes. Exprima el jugo de los limones y rocíe el aceite y queso. Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Información nutricional por porción:
Calorías 123, Proteína 7gm, Grasa 3gm, Grasa saturada 1 gm, Carbohidratos 18gm, Sodio 43mg, Fibra 6.5gm.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
 Rev.01/2010



Ensalada de Espinacas y Cilantro



Ingredientes: Rinde 8 porciones
 1 Paquete de 16 oz. de espinacas o un atado de espinacas lavadas
 1 Lata de 15oz. de frijoles negros
 1 Lata de 15oz. de elote
 4 Tomates medianos picados
 1/2 taza de cebolla morada cortada en rebanadas
 1 Taza de cilantro picado
 1 Cda. de aceite de oliva o vegetal
 1 Limón fresco
 1 Lima fresca
 1 Taza de queso Cotija o monterrey Jack rallado bajo en grasa (opcional).

Preparación:
 Enjuague los frijoles negros y los granos de elote. En un recipiente ponga todos los ingredientes. Exprima el jugo de los limones y rocíe el aceite y queso. Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Información nutricional por porción:
Calorías 123, Proteína 7gm, Grasa 3gm, Grasa saturada 1 gm, Carbohidratos 18gm, Sodio 43mg, Fibra 6.5gm.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
 Rev.01/2010