

Pineapple Salsa

Serves 4

Ingredients

1 cup fresh or canned pineapple, chopped
1 can (12 ounces) black beans, rinsed and drained
1 small tomato, chopped
1/2 cup fresh lime juice
1/2 cup fresh cilantro, chopped
1 small red onion, chopped
1 red bell pepper, seeded and chopped
1 green bell pepper, seeded and chopped
2 cloves garlic, finely chopped
Optional: 1 fresh jalapeno, seeded and finely chopped, 1 can of corn
Salt & pepper to taste

Directions

1. Combine all ingredients in serving bowl and toss together. Sprinkle with salt and pepper.
2. Serve immediately or refrigerate 2 hours and serve chilled. Enjoy

Nutrition Quick-Fact

- Black beans are packed with fiber, protein, and iron to keep you feeling full and provide lasting energy.
- A variety of fruits and veggies add flavor, vitamins, and antioxidants, which help fight disease!

Salsa de piña

4 porciones

Ingredientes

1 taza de piña fresca o en lata, picada
1 lata (de 12 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
1 tomate, picado
1/2 taza de jugo de limón verde fresco
1/2 taza de cilantro fresco, picado
1 cebolla roja pequeña, picada
1 pimiento rojo, sin semillas y picado
1 pimiento verde, sin semillas y picado
2 dientes de ajo, picados finamente
Opcional: 1 jalapeño fresco, sin semillas y picado finamente, 1 lata de maíz
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón para servir y mezcle bien. Espolvoree con sal y pimienta.
2. Sirva inmediatamente o refrigere 2 horas y sirva fría. ¡Buen provecho!

Información nutricional

- Los frijoles negros tienen un alto contenido de fibra, proteína y hierro para sentirse lleno y proveerlo de energía duradera.
- ¡Una variedad de frutas y verduras añade sabor, vitaminas y antioxidantes que ayudan a combatir las enfermedades!