



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 mediana picada  
Jugo de 3 limas (opcional)  
1 cucharada de aceite vegetal  
Sal a gusto  
Pimienta negra a gusto  
Salsa picante (opcional)

### **Preparación**

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
  - a. Abrir las latas de chile y tomate sin escurrir.
  - b. Picar y medir el resto de los ingredientes.
  - c. Lavar las limas y exprimir el jugo en un recipiente pequeño (si va a usar).
2. Mezclar los frijoles rojos, los frijoles negros, el maíz, el chile, los tomates y la cebolla picada en un recipiente grande.



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.

*Planifique, compre y ahorre*



EATING SMART  
BEING ACTIVE

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>
<small>% Daily Values*</small>	
<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>
<small>*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.</small>	



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.

*Planifique, compre y ahorre*