

Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the “flip on short edge” print setting to ensure the back side of the card isn’t upside down. Cut out each card along dashed lines.

Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción “flip on short edge” para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Ensalada o Salsa “Confeti” de Frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de elotes/frijoles de maíz, escurridos y enjuagados
- 1 frasco (16 onzas) de salsa

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Se puede servir como salsa o ensalada o para enrollar en una tortilla de trigo integral o en un pan pita. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Ensalada o Salsa “Confeti” de Frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de elotes/frijoles de maíz, escurridos y enjuagados
- 1 frasco (16 onzas) de salsa

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Se puede servir como salsa o ensalada o para enrollar en una tortilla de trigo integral o en un pan pita. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Ensalada o Salsa “Confeti” de Frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de elotes/frijoles de maíz, escurridos y enjuagados
- 1 frasco (16 onzas) de salsa

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Se puede servir como salsa o ensalada o para enrollar en una tortilla de trigo integral o en un pan pita. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Ensalada o Salsa “Confeti” de Frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de elotes/frijoles de maíz, escurridos y enjuagados
- 1 frasco (16 onzas) de salsa

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Se puede servir como salsa o ensalada o para enrollar en una tortilla de trigo integral o en un pan pita. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the “flip on short edge” print setting to ensure the back side of the card isn’t upside down. Cut out each card along dashed lines.

Ensalada o Salsa “Confeti” de Frijoles

Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción “flip on short edge” para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1/2 taza (149 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 100	
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 550 mg	23%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1/2 taza (149 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 100	
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 550 mg	23%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1/2 taza (149 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 100	
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 550 mg	23%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1/2 taza (149 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 100	
% Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 550 mg	23%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas