



## 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](http://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](http://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](http://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](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev.01/2010