Mango and Black Bean Salad

Makes 6 servings.
½ cup per serving.

Ingredients

- 1 (15-ounce) can black beans, rinsed and drained
- 2 cups peeled, pitted, and diced fresh mango (about 2 small mangoes)
- ¼ cup sliced green onions
- ¼ cup chopped bell pepper
- 2 tablespoons lime juice
- 2 tablespoons 100% orange juice
- 1 tablespoon chopped fresh cilantro
- ½ teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon ground cumin

Prep time:
10 minutes

Preparation

1. Mix together all ingredients in a large bowl.
2. Salad may be served right away but is best if covered and chilled for at least 1 hour for flavors to blend.

Nutrition Information Per Serving:

Calories 20, Carbohydrate 25 g, Dietary Fiber 7 g, Protein 5 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 210 mg

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

CDPH
California Department of PublicHealth

Funded by USDA SNAP, known in California as CalFresh. • California Department of Public Health RCP-22/Ver. 11/11

Ensalada de Mango y Frijol Negro

Rinde 6 porciones.
½ taza por porción.

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de mango pelado, sin el hueso y picado en cuadritos (unos 2 mangos pequeños)
- ¼ taza de cebolla verde rebanada
- ¼ taza de pimiento picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 1 cucharada de cilantro picado
- ½ cucharadita de chile molido
- ¼ cucharadita de comino molido

Tiempo de preparación:
10 minutos

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. La ensalada puede servirse de inmediato pero es mejor si se cubre y se pone a enfriar al menos por 1 hora para que se mezclen los sabores.

Información nutricional por porción:

Calorías 120, Carbohidratos 25 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 5 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 210 mg

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH
California Department of PublicHealth

Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. • Departamento de Salud Pública de California