

# TACOS DE FRIJOLES NEGROS CON SALSA DE PIÑA

Rinde para 4 porciones (8 tacos)



## Ingredientes



1 taza de piña cortada en cubitos (fresca o en lata con el jugo escurrido)



½ taza de cebolla roja cortada en cubitos



¼ taza de pimiento rojo cortado en cubitos



¼ taza de cilantro picado



1 cucharadita de jugo de lima



8 tortillas de maíz



1 taza de frijoles negros refritos en lata (preferentemente, sin sodio o bajo en sodio)



1 aguacate sin cáscara cortado en rodajas

1

Combine la piña, la cebolla, el pimiento rojo, el cilantro y el jugo de lima hasta que queden bien mezclados.

2

Caliente las tortillas de maíz hasta que queden blandas en una sartén plana sin grasa.

3

Coloque dos cucharadas en la parte superior de frijoles negros refritos, dos cucharadas de salsa de piña y dos rodajas de aguacate.

**Información nutricional (por porción, dos tacos):** Calorías: 240; grasas totales: 8 g; grasas saturadas: 1 g; colesterol: 0 mg; sodio: 110 mg; carbohidratos: 40 mg; fibra: 10 g; azúcares agregados: 0 g; proteínas: 8 g.



**COMA MUCHAS MÁS VERDURAS**

Para obtener recetas, recursos y asistencia alimentaria gratis, llame al **311** o visite [nyc.gov/nutrition](http://nyc.gov/nutrition).



Eric L. Adams  
Alcalde  
Ashwin Vasan, MD, PhD  
Comisionado