

# Alimentación Saludable: Comidas que no requieren cocinarse <sup>1</sup>

Karla P. Shelnutt<sup>2</sup>

¿Puede encontrar las palabras relacionadas con la ensalada “suroeste de frijoles negros” en la siguiente sopa de letras?

Banco de palabras	A	C	V	C	B	X	Q	X	K	N	B	Y	J	O	R
Frijoles negros	H	W	P	X	R	O	V	Z	G	H	U	Y	F	E	J
Enlatados	X	R	C	X	S	E	M	A	I	Z	N	E	U	I	A
Queso	N	H	M	E	Q	V	M	K	E	T	F	G	C	B	H
Maíz	D	G	U	J	H	U	O	A	V	C	T	N	Q	X	E
Galletas	Y	Q	L	E	P	T	N	V	A	I	L	F	S	H	N
Ensalada	Z	L	R	O	T	A	U	G	F	G	X	M	O	V	L
Salsa	M	O	C	E	Z	S	A	Y	P	X	R	G	V	C	A
Crema agria	N	V	Z	N	T	L	E	S	N	E	G	I	O	S	T
Suroeste	J	P	F	C	L	A	E	O	Y	Y	Q	P	A	Q	A
	Y	K	X	E	C	S	W	G	R	W	W	Q	V	A	D
	V	E	T	P	Q	R	G	U	B	U	K	G	M	B	O
	P	A	D	A	L	A	S	N	E	L	S	U	Q	L	S
	S	J	X	Y	U	N	D	M	P	C	R	L	N	E	B
	F	R	I	J	O	L	E	S	N	E	G	R	O	S	F

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Meals without Cooking* (FCS8934). Este documento, FCS8934-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado diciembre 2011. Revisado mayo 2012. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la página de EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Karla P. Shelnutt, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

## Receta – Ensalada del Suroeste de frijoles negros

### Ingredientes:

- 1 taza de frijoles negros enlatados
- 1 taza de maíz enlatado
- ½ taza de salsa
- ¼ taza de queso rallado
- Verduras para ensalada
- Crema agria baja en grasas (opcional)
- Galletas integrales



Instrucciones: Escorra y enjuague los frijoles negros y el maíz usando un colador si está disponible. Mezcle con la salsa. Coloque la mezcla sobre las verduras para ensalada y añádale queso rallado. Decore con una porción de crema agria si lo desea y sirva con galletas integrales.