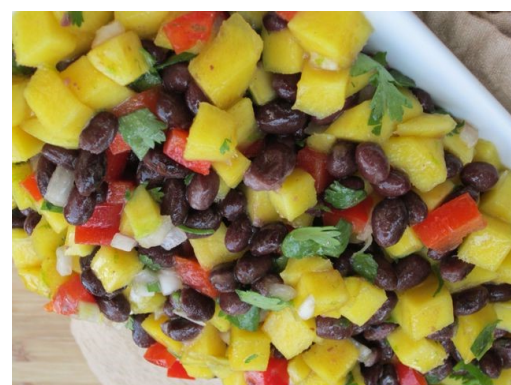




- 1 mango (or 1 cup frozen)
- 1/4 red bell pepper
- 1/4 cucumber
- 1/2 cup canned black beans
- 1 tablespoon chopped fresh cilantro
- 1 lime
- 1/4 teaspoon salt

### Ingredients



### Directions

1. Dice the mango, bell pepper and cucumber. Drain and rinse the beans.
2. Stir together the mango, bell pepper, cucumber and black beans in a bowl.
3. Add the cilantro. Squeeze the juice of the lime over the mixture, and add salt. Mix everything together.
4. Serve with whole grain chips or crackers, or use as a topping for grilled chicken or fish. Also makes a great addition to tacos or lettuce wraps!

# Black Bean MANGO Salsa



# Salsa de Frijoles Negros Y MANGO

### Ingredientes

- 1 mango (o 1 taza de mango congelado)
- 1/4 de pimiento morrón rojo
- 1/4 de pepino
- 1/2 taza de frijoles negros enlatados
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 limón
- 1/4 cucharadita de sal

### Instrucciones

1. Corte el pimiento morrón, el mango y el pepino en cuadritos. Enjuague y escurra los frijoles.
2. En un tazón, revuelva el mango, el pimiento morrón, el pepino y los frijoles negros.
3. Añada el cilantro. Exprima el jugo de limón sobre la mezcla y añada sal. Mezcle bien todos los ingredientes.
4. Sirva con totopos de grano integral o galletas integrales, o bien, sirva como salsa encima de pollo o pescado asado a la parrilla. ¡También es un ingrediente perfecto para tacos o wraps con lechuga!

