



Serve as a main entrée with tortillas, lime wedges, salsa, guacamole and fresh cilantro. Or serve as a side with a healthy meal. Either way, it's a fresh South of the Border treat.

#### INGREDIENTS

- 1 can black beans, drained
- 2 cups mango, diced
- 1 cup sweet red peppers, diced
- 6 green onions, thinly sliced
- ¼ cup cilantro, chopped
- ¼ cup fresh lime juice
- 1 tablespoon olive oil
- 1 seeded jalapeno pepper, minced
- Salt and pepper to taste

#### INSTRUCTIONS

- 1 Mix all ingredients together and refrigerate until ready to serve.

#### NUTRITIONAL FACTS

Serving Size: 1 cup • Total Servings: 4 cups  
Calories per serving: 70 • Total Fat: 2g • Saturated Fat: 0g  
Cholesterol: 0mg • Sodium: 95mg • Total Carbohydrate: 17g  
Dietary Fiber: 4g • Total Sugar: 7mg • Protein: 3g

For more tools and support for people living with type 2 diabetes  
visit [www.AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com](http://www.AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com)



Sírvelo como plato principal con tortillas, rodajas de lima, salsa, guacamole y cilantro fresco. O como acompañamiento de una comida saludable. De cualquier manera, es una delicia del sur de la frontera.

### INGREDIENTES

- 1 lata de frijoles negros, escurridos
- 2 tazas de mango, cortados en cubitos
- 1 taza de pimientos morrones, cortados en cubitos
- 6 cebollas verdes, en rodajas finas
- ¼ de taza de cilantro, picado
- ¼ de taza de jugo de lima fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento jalapeño sin semillas, picado
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

- 1 Mezclar todos los ingredientes y refrigerarlos hasta que estén listos para servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 taza • Total de porciones: 4 tazas  
Calorías por porción: 70 • Grasa Total: 2g • Grasa Saturada: 0g  
Colesterol: 0mg • Sodio: 95mg • Carbohidratos totales: 17g  
Fibra dietética: 4g • Azúcar total: 7mg • Proteína: 3g

Para más herramientas y apoyo para personas que viven con diabetes tipo 2 visita [www.AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com](http://www.AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com)