

Tropical Fruit-Black Bean Salsa

1 cup rinsed and drained black beans
1 small papaya or mango, seeded and chopped
8 oz. can crushed pineapple, drained
1 small can mandarin oranges, drain and cut each segment in half
¼ cup thinly sliced green onions
¼ cup finely chopped red sweet pepper
2 tablespoons fresh cilantro, chopped
1 tablespoon lime or lemon juice
3 small kiwifruit, peeled and finely chopped / Add kiwifruit just before serving so salsa doesn't become too juicy.

Low Fat Tortilla Chips

1. In a medium bowl combine all ingredients together, except the kiwifruit. Cover and refrigerate.
2. Just before serving stir in kiwifruit. Serve with low fat tortilla chips.

Salsa de Frijoles negros con fruta tropical

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles de lata negros drenados y enjuagados
- 1 papaya o mango sin semilla y picado
- 1 lata de piña molida y drenada (sin jugo)
- 1 lata chica de mandarinas sin jugo y picados los gajos a la mitad
- 1/4 de taza de cebollas de rabo finamente picadas
- 1/4 de taza de pimiento dulce rojo finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo de limon
- 3 kiwis(fruta de la pasion) sin cascara y finamente picados/ se agrega el kiwi o fruta de la pasion,justo antes de servirse para que la salsa no este muy jugosa
- totopos de maiz sin grasa

Procedimiento:

- 1.- En un tazón mediano combine todos los ingredientes,menos el kiwi,se cubre el tazón y se refrigera.
- 2.- Justo antes de servir se agrega el kiwi y se integra a el resto de los ingredientes. Se sirve con los totopos de maiz sin grasa.