

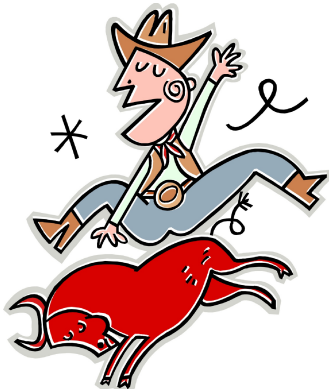
# Alimentación Saludable: Comidas que no requieren cocinarse <sup>1</sup>

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

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

## Banco de palabras

Frijoles negros  
Enlatados  
Queso  
Maíz  
Galletas  
Ensalada  
Salsa  
Crema agria  
Suroeste



A · C · V · C · B · X · Q · X · K · N · B · Y · J · O · R  
H · W · P · X · R · O · V · Z · G · H · U · Y · F · E · J  
X · R · C · X · S · E · M · A · I · Z · N · E · U · I · A  
N · H · M · E · Q · V · M · K · E · T · F · G · C · B · H  
D · G · U · J · H · U · O · A · V · C · T · N · Q · X · E  
Y · Q · L · E · P · T · N · V · A · I · L · F · S · H · N  
Z · L · R · O · T · A · U · G · F · M · X · M · O · V · L  
M · O · C · E · Z · S · A · Y · P · X · A · G · V · C · A  
F · R · I · G · O · L · E · S · N · E · G · R · O · S · T  
J · P · F · C · L · A · E · O · Y · Y · Q · P · G · 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  
N · V · Z · N · T · P · M · Y · X · Z · E · R · S · Y · F

## 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.

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. 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. Shelnett, Ph.D., 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, Florida 32611.