



La proteína sin grasa es mejor



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Ensalada de frijoles

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: de 10 a 12 minutos

Tiempo de enfriamiento: durante la noche (opcional)

Ingrediente:

- 1 lata de 15 onzas de ejotes, escurridos
- 1 lata de 15 onzas frijoles pintos o garbanzos, escurridos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos
- ½ pimiento verde picado
- 2 cucharaditas de azúcar
- 6 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (248g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 580mg	24%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 4g	
Protein 8g	

Preparación:

1. En un tazón mediano, mezcle los ejotes, los frijoles pintos o garbanzos, los frijoles rojos y el pimiento verde.
2. En un recipiente aparte, mezcle el azúcar, el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta.
3. Vierta la mezcla líquida sobre los frijoles y mezcle bien.
4. Puede servir la ensalada inmediatamente o enfriar toda la noche para que tenga un mejor sabor.
5. Refrigere lo que sobre.

¡Sea Creativa!

Pruebe agregando cebollas u otras

¡Coma bien: Varíe las verduras!

