



Ensalada de 3 frijoles

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 6 a 10 minutos

Ingredientes

- 1 lata (14.5 onzas) de frijoles verdes, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pinto o garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- ½ pimiento verde, picado
- 2 cucharaditas de azúcar
- 6 cucharadas de vinagres de manzana
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal (opcional)

Preparación

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
 - a. Lavar los frijoles verdes.
 - b. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes.
 - c. Abrir, escurrir y enjuagar los frijoles.
2. Mezclar los frijoles verdes, los frijoles pinto o garbanzos, los frijoles rojos y el pimiento verde en un recipiente grande.
3. En un recipiente pequeño, mezclar el azúcar, el vinagre, el aceite y la pimienta negra. Verter la mezcla sobre los frijoles y el pimiento verde y mezclar. Probar y agregar sal a gusto.
4. Servir inmediatamente o dejar en el refrigerador durante la noche para resaltar los sabores.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregar cebolla picada, otros vegetales o pasta cocida.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (237g)
Amount Per Serving	
Calories	250
% Daily Values*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 185mg	8%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 11g	22%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 104mg	8%
Iron 2.7mg	15%
Potassium 799mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.