

ENSALADA DE 3 FRIJOLES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:
6 a 10 minutos

RINDE:
6 porciones
(1 taza por porción)



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)

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|---------------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 1 Cup (237g) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 250 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 180mg | 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 3mg | 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.

PREPARACIÓN:

- Antes de comenzar a preparar la receta:
 - Lavar los frijoles verdes.
 - Reunir, cortar y medir todos los ingredientes.
- Mezclar los frijoles verdes, los frijoles pinto o garbanzos, los frijoles rojos y el pimiento verde en un recipiente grande.
- 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.
- Servir inmediatamente o dejar en el refrigerador durante la noche para resaltar los sabores.
- 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.

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP, El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.