



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 morrón verde, picado
- 2 cucharaditas de azúcar
- 6 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal (opcional)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave todos los frijoles.
3. Reuna, corte y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Abra, escurra y enjuague los frijoles.
5. Mezcle los frijoles verdes, los frijoles pinto o garbanzos, los frijoles rojos y el pimiento morrón verde en un recipiente grande.
6. En un recipiente pequeño, mezcle el azúcar, el vinagre, el aceite y la pimienta negra. Vierta la mezcla sobre los frijoles y el pimiento morrón y mezcle. Pruebe y agregue sal a gusto.
7. Sirva inmediatamente o deje en el refrigerador durante la noche para resaltar los sabores.
8. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

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.

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



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

