

ENSALADA CONFETI DE FRIJOLES



INGREDIENTES Sirve: 14 | Porción: 1/2 taza



**frijoles garbanzos
enlatados**

1 lata de 15 oz,
enjuagada/escurrida



**frijoles negros
enlatados**

1 lata de 15 oz,
enjuagada/escurrida



**frijoles judias
enlatadas**

1 lata de 15 oz,
enjuagada/escurrida



cebolla roja

1/2 taza, picado
en cuadritos



**pimientos, cualquier
color**

1/2 taza, picado en
cuadritos



aceite

2 cucharadas



vinagre (vino rojo o balsamico)

2 cucharadas



mostaza dijon

4 cucharaditas



azucar granulada

1/2 cucharadita

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PREPARE EL ADEREZO



Prepare el aderezo mezclando el aceite, vinagre, mostaza y azucar en un tazón grande.

2. ESCURRA Y ENJUAGUE LOS FRIJOL



Escurre y enjuague todos los frijoles.

3. PIQUE LOS VEGETALES



Pique la cebolla y el pimiento en cuadritos

4. AÑADA LOS INGREDIENTES RESTANTES



Añada los pimientos, la cebolla y los frijoles al tazón grande con el aderezo y mezcle bien. Adobe en el refrigerador por 30 minutos o hasta que esté listo para comer.

NOTAS DEL COCINERO

- 1/4 taza de aderezo de vinagreta balsamico puede ser sustituido por el aderezo de esta receta.
- Puede añadir tomates cerezas picados por la mitad.
- Sal y pimienta negra a gusto

INFORMACION NUTRITIVA

Calorías: 130

Carbohidratos Total: 19g

Proteína: 6g

Grasa Total: 3.5g

Fibra Dietética: 6g

Sodio: 170mg

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.