

ENSALADA DE FRIJOLES CONFETI



INGREDIENTES Porciones: 14 | Tamaño de la porción: 1/2 taza



Garbanzos enlatados

1 lata - 15 oz colados y lavados



Frijoles negros enlatados

1 lata - 15 oz colados y lavados



Frijoles rojos enlatados

1 lata - 15 oz colados y lavados



Cebolla morada

1/2 taza, picada



Pimentones de cualquier color

1-2 tazas, picadas



Aceite

2 cucharadas



Vinagre (de vino tinto o balsámico)

2 cucharadas



Mostaza de dijon

4 cucharaditas



Azúcar granulada

1/2 cucharadita

LOWCOUNTRYFOODBANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PREPARAR EL ADEREZO



Prepare el aderezo de la ensalada en un bol grande batiendo juntos el aceite, el vinagre, la mostaza y el azúcar.

2. COLAR Y LAVAR LOS FRIJOLES



Cuele y lave todos los frijoles.

3. PICAR LOS VEGETALES



Pique la cebolla y los pimentones en dados.

4. AGREGAR LOS DEMÁS INGREDIENTES



Agregue los pimentones, la cebolla y los frijoles al bol grande con el aderezo y mezcle bien. Deje marinar en el frigorífico durante 30 minutos, o hasta que esté listo para comer.

NOTAS DEL CHEF

- 1/4 de taza de aderezo de vinagreta balsámica funcionaría en lugar del aderezo anterior.
- Los tomates cereza cortados por la mitad son un buen complemento.
- Sal y pimienta al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 130	Carbohidratos totales: 19g	Proteína: 6g
Grasas totales: 3.5g	Fibra dietética: 6g	Sodio: 170mg