

# ENSALADA DE TRES GRANOS



**INGREDIENTES** Porciones: 5 | Tamaño de la porción: 1 taza



**Vainitas sin sal**  
1 taza



**Pasta de tomate sin sal**  
1 taza



**Aceite de canola**  
1 cucharada



**Vinagre de vino tinto**  
1 cucharada



**Mostaza de Dijon**  
2 cucharadas



**Lechuga**  
1 cabeza



**Frijoles pintos sin sal**  
1 taza



**Azúcar granulada**  
1/4 de cucharadita



**Frijoles blancos sin sal**  
1 taza

# INSTRUCCIONES

## 1. PREPARAR LOS VEGETALES ENLATADOS



Escorra y enjuague todos los granos. Escorra los tomates.

## 3. HACER EL ADEREZO DE LA ENSALADA



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

## 5. REFRIGERAR



Coloque dentro del refrigerador durante 20 minutos o más para marinar.

## 2. PREPARAR LA LECHUGA



Enjuague la lechuga y séquela a golpecitos. Píquela en trozos del tamaño de un bocado.

## 4. PREPARAR EL RELLENO



Añada los granos y los tomates al bol grande y mézclelos bien.

## 6. COLOCAR SOBRE LA LECHUGA



Sírvalo sobre lechuga picada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 150

Carbohidratos totales 23g

Proteínas: 6g

Grasa total: 3.5g

Fibra dietética: 8g

Sodio: 160mg