



EATING SMART
BEING ACTIVE

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 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)

Preparación

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
 - a. Lavar los frijoles verdes.
 - b. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes.
2. Mezclar los frijoles verdes, los frijoles pinto o garbanzos, los frijoles rojos y el pimiento verde en un recipiente grande.
3. 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.
4. Servir inmediatamente o dejar en el refrigerador durante la noche para resaltar los sabores.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir 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! Agregar cebolla picada, otros vegetales o pasta cocida.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Planifique, compre y ahorre