

# Ensalada De Frijoles Negros Y Arroz

Llena de proteínas fibra y sabor, esta ensalada funciona bien como acompañante o sola como plato principal. También se puede preparar con anticipación y refrigerar.

Rinde: 3 porciones

Tiempo de preparación: 1 hora, 20 minutos

Fuente: [myplate.gov](http://myplate.gov)

## Ingredientes

- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de pimentón verde o rojo picado
- 1 taza de arroz integral o arroz blanco cocido y enfriado
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio de 15 oz escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de vinagre de arroz o vinagre de vino blanco o jugo de limón
- 1/2 cucharadita de mostaza en polvo opcional
- 1 diente de ajo picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite vegetal

## Direcciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón, mezcle la cebolla, el pimentón rojo o verde, el arroz y los frijoles.
3. En un frasco con tapa hermética, agregue vinagre, mostaza seca, ajo, sal, pimienta y aceite vegetal. Agite hasta que el aderezo esté mezclado uniformemente.
4. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles y revuelva para mezclar uniformemente. Enfriar durante al menos una hora. Sirva frío como acompañante o plato principal.



## Pequeños Cambios, ¡GRAN Diferencia!



### Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	520
Grasa Total:	12 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	688 mg
Carbohidratos Totales:	87 g
Fibra Dietética:	17 g
Azúcares Totales:	3g
Azúcares Añadidos:	0 g
Proteína:	18 g

### Utensilios Necesarios

- Abrelatas
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazón para mezclar
- Colador
- Tarro con tapa hermética

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.07

Costo promedio/porción: \$2.02

La receta rinde: 3 porciones (1 taza cada una)

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Pimentón verde o rojo



Añadir 1 al carrito  
Ajo



Añadir 1 al carrito  
Arroz Integral



Añadir 1 al carrito  
Lata de frijoles negros de 15 onzas



Añadir 1 al carrito  
Cebolla

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas del Chef:

- Congele las sobras de cebolla y pimentón cortados para usarlos en otras comidas. Asegúrese de que estén secos primero.
- Utilice frijoles secos en lugar de frijoles enlatados para ahorrar dinero.
- Lea la etiqueta de información nutricional para buscar frijoles negros que tengan menos sodio al elegirlos enlatados. Asegúrate de escurrir y enjuagar los frijoles enlatados.