

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

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.