

Ensalada De Remolacha Y Frijoles Blancos

Dese una dosis extra de fibra y sabor con esta deliciosa ensalada que lleva frijoles blancos de lata y remolacha.

Rinde: 4 Porciones

Fuente: ChooseMyPlate.gov recipe/Beet & White Bean Salad

Ingredientes

Aderezo:

- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra molida al gusto

Ensalada:

- 2 3/4 tazas de remolachas enteras (asadas hasta que estén blandas, aprox. 1 hora a 400 grados F), cortadas en bocaditos (o 1 lata de 16 onzas)
- 1 lata de frijoles blancos (cannellini) 15 onzas
- 1/2 taza de queso azul desmenuzado bajo en grasa
- 1/2 taza de nueces tostadas y picadas en trozos grandes
- Hojas pequeñas de rúcula (opcional)

Pasos

1. Prepare el aderezo: en un tazón pequeño combine el vinagre de sidra, la mostaza de Dijon y el azúcar. Agregue poco a poco el aceite de oliva hasta que esté bien mezclado. Sazone con sal y pimienta.
2. Prepare la ensalada: En un tazón grande combine las remolachas y los frijoles blancos; mezcle con el aderezo.
3. Para servir, coloque las hojas de rúcula en una bandeja o tazón para servir; cubra con la mezcla de remolacha. Espolvoree con queso azul desmenuzado y nueces.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Información nutricional

Tamaño de porción: 1 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	420
Grasa Total:	29 g
Grasa Saturada:	6 g
Colesterol:	13 mg
Sodio:	454 mg
Carbohidratos totales:	29 g
Fibra dietética:	7 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	1 g
Proteína	14 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	169 mg
Hierro	3 mg
Potasio	562 mg

Utensilios Necesarios

- Tazón pequeño
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchara
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Abrelatas
- Tazón grande

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.10

Costo promedio/porción: \$3.53

La receta rinde: 4 porciones

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
Vinagre de sidra de manzana (16 oz.)



Añadir 1 al carrito
Queso azul desmenuzado (4 oz.)



Añadir 1 al carrito
Mostaza de Dijon (10 oz.)



Añadir 1 al carrito
Nueces picadas (8 oz.)



Añadir 1 al carrito
Remolachas Cortadas (16 oz.)



Añadir 1 al carrito (opcional)
Rúcula (5 oz.)



Añadir 1 al carrito
Frijoles Blancos (15 oz.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Almacenamiento

- Refrigere las sobras antes de 2 horas

Recetas Similares

- Considere recetas similares que se encuentran en [snapedny.org](https://www.snapedny.org), como:
 - Ensalada de remolacha y zanahoria
 - Ensalada de raíces magenta
 - Ensalada de remolacha asada

