

Ensalada de Dos Tipos de Frijoles y Maíz

Pruebe esta ensalada rápida y fácil como condimento para platos de pescado o pollo a la parrilla.

Rinde: 10 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: N/A

Fuente: USDA Soulful Recipes

Ingredientes

- 1/3 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagreta balsámica
- 1 cucharadita de comino
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de frijoles Great Northern escurridos y enjuagados
- 3 tallos de apio picados
- 2 tazas de maíz congelado, descongelado
- 1 pimentón rojo mediano picado
- 1 taza de cebolla roja picada
- 1/3 taza de cilantro fresco picado
- 2 chiles jalapeños pequeños sin semillas y picados (*opcional*)

Pasos

1. En un tazón grande, bata el aceite, el vinagre y el comino.
2. Agregue los ingredientes restantes y revuelva para cubrir.
3. Sirva inmediatamente o refrigere por hasta 1 hora para permitir que los sabores se mezclen.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	227
Grasa Total:	8 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	334 mg
Carbohidratos Totales:	31 g
Fibra Dietética:	9 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	9 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.31

Costo promedio/porción: \$0.93

Rinde: 10 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
Pimentón rojo



Añadir 1 al carrito
Maíz congelado, bolsa de 12 oz



Añadir 1 al carrito
Frijoles negros



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja



Añadir 1 al carrito
Frijoles Great Northern



Añadir 1 al carrito
Cilantro, manojo



Añadir 1 al carrito
Apio, manojo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Preparación

- Elija frijoles enlatados bajos en sodio y enjuáguelos y escúrralos para reducir aún más el sodio.
- Considere utilizar frijoles secos en lugar de enlatados como una opción para ahorrar dinero.
- Utilice frijoles distintos a los que figuran en la receta para obtener un sabor diferente.
- Si es posible, utilice maíz fresco sobrante en lugar de congelado.

Consejos de Almacenamiento

- Refrigere las sobras en un recipiente hermético por hasta 3 días.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.