

Ensalada de las Tres Hermanas

¡Este sencillo acompañante está repleto de fibra y mucho color!

Rinde: 10 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos (con tiempo de enfriamiento)

Fuente: CCE del condado de Suffolk

Ingredientes

- ¼ taza de vinagre blanco
- 1 paquete de stevia (3.5 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 latas (15 oz) de maíz, escurridas y enjuagadas
- 2 latas (15 oz) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 taza de calabacín picado
- 1 taza de calabaza amarilla picada
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimentón verde picado

Pasos

1. En una sartén pequeña, mezcle la stevia, el vinagre y el aceite de oliva a fuego medio. Caliente hasta que esté caliente, pero SIN que hierva. Retire del fuego.
2. En un tazón grande, mezcle el maíz, los frijoles, el calabacín, la calabaza, la cebolla y el pimentón verde.
3. Eche la mezcla de aderezo enfriada sobre las verduras y revuelva. Enfríe en el refrigerador por al menos 30 minutos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	80
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	140 mg
Carbohidratos Totales:	15 g
Fibra Dietética:	5 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	4 g

Utensilios Necesarios

- Sartén pequeña
- Tazón grande
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$8.44

Costo promedio/porción: \$0.84

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 2 al carrito
Maíz enlatado bajo en sodio



Añadir 2 al carrito
Frijoles negros bajos en sodio



Añadir 1 al carrito
Calabacín



Añadir 1 al carrito
Calabaza amarilla



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Pimentón

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Cocina:

- Para reducir el sodio en la ensalada, considere utilizar verduras enlatadas con bajo contenido de sodio.
- ¿No tiene stevia? Puede omitir este ingrediente o reemplazarlo por 1 cucharadita de otro tipo de azúcar.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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