Ensalada Shirazi

10 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen
- Jugo de 1 limón
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla roja pequeña cortada en trozos
- 4 tomates Roma sin semillas (picado fino)
- 10 pepinos persas (baby y sin semillas) cortados en pequeños cubos
- 1 puñado de perejil de hoja lisa (picado fino)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, agregue el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Bata para crear una emulsión.
2. Agregue la cebolla, los tomates, los pepinos, el perejil y los garbanzos. Revuelva para mezclar.
3. Sirva la ensalada de inmediato o refrigere durante 30 minutos para servirla fría.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 120

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 424mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

© Culinary Health Education for Families