



# Ensalada de Frijoles Negros y Garbanzos

10 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros enjuagados y escurridos, sin sal agregada
- 1 ramo de cebollitas picadas
- 4 tomates picados
- 1 cebolla roja grande picada
- 1 pimiento verde picado
- 1 ramo de perejil (picado fino)
- Jugo de 2 limas
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto

## INDICACIONES

1. En un recipiente grande, mezcle los garbanzos, los frijoles negros, las cebollitas, los tomates, la cebolla, el pimiento y el perejil.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de lima, el ajo, el comino, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bata bien para mezclar.
3. Vierta el aderezo en la ensalada y mezcle bien.
4. Decore con queso fresco.

## Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4g	<b>8%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 57mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 378mg	<b>8%</b>
<small>*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.</small>	

Recipe developed by the San Antonio Food Bank



[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families