



Ensalada Italiana con Frijoles Cannellini

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 ramo de col
- 1 limón
- 1 lata (15 onzas) de frijoles cannellini (kidney blancos) enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles kidney rojos enjuagados y escurridos
- 1 pimiento rojo cortado en trozos
- Un puñado grande de perejil
- 5 a 7 hojas de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de queso mozzarella cortado en tiras finitas
- Opcional: granos integrales y aguacate

INDICACIONES

1. Quite el tallo de las hojas de la col. Corte las hojas finamente y colóquelas en un tazón grande. Exprima el limón sobre la col y mezcle las hojas con las manos durante 1 a 2 minutos. La col adquirirá un color verde brillante y las hojas fibrosas se ablandarán.
2. En el tazón, agregue los frijoles cannellini, los frijoles kidney rojos y el pimiento rojo. Revuelva para mezclar.
3. Quite los tallos del perejil y píquelo grueso. Enrolle las hojas de albahaca y luego córtela finamente para crear cintas. Agregue las hierbas y el aceite de oliva en el tazón.
4. Agregue la mozzarella y revuelva la ensalada para mezclar bien.
5. Sirva con un acompañamiento de granos integrales y aguacate.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	180
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 181mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 402mg	8%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

