



Ensalada Fría de Frijoles

10 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa roja cocida
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de frijoles blancos cocidos
- 1 taza de frijoles rojos cocidos
- 1 taza de frijoles de ojo negro cocidos
- 1 cebolla roja cortada en trozos
- 1 pimiento rojo cortado en trozos
- 1 taza de granos de maíz cocinados
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de estragón picado
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- Vinagre de vino blanco a gusto
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, mezcle los granos, los frijoles, la cebolla, el pimiento y el maíz.
2. Coloque las hierbas, el aceite de oliva, el vinagre, la sal y pimiento y revuelva.
3. Refrigere durante 30 minutos antes de servir para que los sabores se combinen.

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	1 Cup
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 56mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 377mg	8%
<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>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

