



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% |
| *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

