



Ensalada de Trío de Frijoles

9 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 1 lata de frijoles negros
- 1 lata de frijoles blancos
- 1 lata de frijoles rosados
- 1 taza de apio cortado en cubos pequeños
- ¼ taza de cebolla roja cortada en cubos pequeños
- 3 cucharaditas de jalapeño, picado y sin semillas
- 2 cucharadas de perejil seco
- 1 cucharada de eneldo deshidratado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ¼ taza de aceite de canola

INDICACIONES

1. Enjuague y escurra los frijoles y agréguelos a un recipiente grande apto para mezclar.
2. Agregue apio, cebolla roja y jalapeño.
3. En un recipiente aparte, mezcle perejil, eneldo, ajo en polvo, pimienta negra y sal. Agregue y bata juntos vinagre de arroz y aceite de canola.
4. Agregue el aderezo a los frijoles y mezcle suavemente.
5. Enfríe durante 30 minutos o 1 hora para que se mezclen los sabores.

Información Nutricional

9 porciones por recipiente
Tamaño de porción 1/2 taza (170g)

Cantidad por Porción

Calorías **270**

% del Valor Diario*

Grasas totales 10g	13%
Grasas Saturadas: 1g	5%
Grasas Trans: 0g	
Colesterol: 0mg	0%
Sodio: 580mg	25%
Carbohidratos Totales: 36g	13%
Fibra Alimentaria 9g	32%
Azúcares Totales: 2g	
Incluye 0g de Azúcar Agregada	0%
Proteínas: 12g	
Vitamina D: 0mcg	0%
Calcio: 77mg	6%
Hierro: 3mg	15%
Potasio: 616mg	15%

*El % del Valor Diario le indica qué porción de la dieta diaria aporta un nutriente en una porción de alimento. Se usa un total de 2,000 calorías por día como consejo nutricional general.

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

chefs.org
[@CHEFSanAntonio](https://twitter.com/CHEFSanAntonio)



© Culinary Health Education for Families