



Ensalada Marinada de Tres Frijoles

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de enfriamiento: 10 minutos

Costo por porción: \$0.58

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Taza para medir
- Abrelatas
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 lata de 8.5 onzas de frijoles blancos, escurridos
- 1 lata de 8 onzas de ejotes cortados, escurridos
- 1 lata de 8 onzas de frijoles rojos, escurridos
- 1 cebolla mediana, rebanada finamente y separada en dos rodajas
- ½ taza de chile morrón verde dulce, picado
- 1 bote de 8 onzas de aderezo italiano para ensalada, sin grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Escurrir los frijoles enlatados.
4. Pelar y cotar la cebolla y separate en anillos.
5. En un tazón grande, combine los frijoles blancos, los ejotes, los frijoles rojos, las rodajas de cebolla y el chile morrón verde.
6. Vacíe el aderezo italiano sobre las verduras y revuelva un poco.
7. Cubra el tazón y póngalo en el refrigerador a marinar por lo menos una hora. Esta ensalada puede dejarse en el refrigerador toda la noche.
8. Escorra la ensalada antes de servir.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

| Datos Nutricionales | |
|-------------------------------|---------------------|
| Tamaño de la porción 1 ½ taza | |
| Porciones en el paquete 4 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 150 | Calorías de grasa 5 |
| %Valor Diario* | |
| Grasa total 0.5g | 1% |
| Grasa saturada 0g | 0% |
| Ácido graso trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 380mg | 16% |
| Total de carbohidratos 29g | 10% |
| Fibra dietética 9g | 36% |
| Azúcares 6g | |
| Proteínas 8g | |
| Vitamina A 8% | Vitamina C 40% |
| Calcio 4% | Hierro 8% |