



### 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](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

## Ensalada de Frijol Blanco, Tomate y Pepino

Tiempo de preparación: 20 minutos

Costo por porción: \$1.16

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Cuchillo y tabla para picar
- Abridor de latas
- Tazas y cucharas para medir
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar

#### Ingredientes:

- 1 lata de 15 oz. de frijoles blancos, escurridos
- 1 tomate mediano, picado
- 1 pepino grande, picado
- 2/3 taza cebolla roja, picada
- 2/3 taza perejil fresco, picado
- 1/4 taza vinagre blanco o de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite oliva
- Sal y pimienta, a gusto

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Picar el tomate, pepino, cebolla y perejil.
3. Limpie la parte de arriba de la lata antes de abrirla.
4. Escurra y enjuague los frijoles.
5. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle.
6. Tape y guarde en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

### Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 taza  
Porciones en el paquete 3

Cantidad por porción	
Calorías 370	Calorías de grasa 150
%Valor Diario*	
Grasa total 16g	25%
Grasa saturada 2g	10%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 390mg	16%
Total de carbohidratos 45g	15%
Fibra dietética 16g	64%
Azúcares 8g	
Proteínas 11g	
Vitamina A 50%	Vitamina C 80%
Calcio 20%	Hierro 25%

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