Ensalada Marinada de Tres Frijoles

Tiempo de Cocción: 1 hora 10 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 lata habas (8.5 onzas)

1 lata ejotes (habichuelas/caraotas/porotos verdes) (8 onzas)

1 lata frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) rojos (8 onzas)

1 cebolla (mediana cortada finamente y separada en 2 anillos)

1/2 taza pimiento verde dulce picado

8 onzas aderezo italiano sin grasa (1 botella)

Preparación

1. Lávese las manos y la superficie donde va a cocinar.
2. Escurra los frijoles en lata.
3. Pele y corte en rodajas la cebolla y sepárela en aros.
4. En un tazón grande, combine las habas, los ejotes, los frijoles rojos, los aros de cebolla, los aros de cebolla y el pimiento verde.
5. Vierta el aderezo italiano sobre los vegetales y mezcle ligeramente.
6. Cubra el tazón y deje marinar en el refrigerador

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	690 mg
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

(nevera/hielera) por lo menos una hora. La ensalada puede dejarse en el refrigerador durante la noche.

7. Escorra antes de servir.

Origen: Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System, Expanded Nutrition Program