

Ensalada de Frijoles Negros y Arroz

Sirve: 3 porciones

Llena de proteínas, fibra, y sabor, esta ensalada funciona bien como un plato acompañante o sólo como plato principal. Se puede preparar también de antemano y refrigerar.

Ingredientes

1/2 taza cebolla (picada)

1/2 taza pimiento (verde o rojo picado)

1 taza arroz integral (o arroz blanco, cocido y al tiempo)

1 lata frijoles negros (15 onzas, escurridos y enjuagados)

1/4 taza vinagre de arroz (o de vino blanco, o zumo de limón)

1/2 cucharadita polvo de mostaza (opcional, seco)

1 clavo ajo (picado, o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)

1/2 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta

2 cucharadas aceite vegetal

Preparación

1. En un tazón hondo, mezcle la cebolla, pimiento verde o rojo, arroz y frijoles.
2. En un frasco coloque el vinagre, polvo de mostaza, ajo,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total	11 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	830 mg
Total de Carbohidrato	38 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

pimienta en polvo y aceite vegetal. Cierre bien el frasco y agite vigorosamente hasta que el aderezo esté bien mezclado.

3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles y mezcle para cubrir bien la ensalada con el aderezo. Coloque en el refrigerador durante una hora. Sirva frío como guarnición o como platillo principal.

Origen: Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes