

Ensalada de Alubias Negras con Menta Fresca



Prep:

10 minutos

Sirve:

10 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover
small mixing bowl

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Marni Wasserman

Marni, chef certificada y nutricionista, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Puedes conocer más acerca de Marni, visitando su página de Facebook, su Twitter o su página web www.marniwasserman.com

1 taza
de alubias negras, a remojo toda la noche, o un bote de azukis orgánicas
(194

g)
¼ taza
de menta fresca picada

(7
g)

Preparación :

1. Escurre las alubias y enjuagalas bien con agua. Escurre de nuevo.
2. En una olla pon las alubias y el agua a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante, reduce el fuego a bajo y cocina durante 1 - 1 ½ horas. Escurre las alubias.
3. En un bol pequeño, mezcla la mostaza, la miel, el jugo de limón, el vinagre de manzana, la sal marina y el aceite. Vierte sobre las alubias calientes.
4. Cuando las alubias se hayan enfriado, mezcla con las verduras y las hierbas. ¡Disfruta!

Consejos:

- Prueba a sustituir las alubias negras por rojas, blancas o por garbanzos. Incluso puedes mezclarlas para hacer una ensalada colorida y divertida. Las alubias son sustanciosas, ya que están llenas de proteínas y fibra. Sirve esta ensalada sobre un lecho de lechugas frescas, quínoa o arroz integral.

Información nutricional por ración

Calorías: 126
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 211mg
Carbohidratos: 15g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 4g