

Ensalada Mexicana de Frijolitos



Sirve:

8 raciones de aproximadamente 1 taza cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
small mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

D'Gusto
Dealer Autorizado de Saladmaster en Panama www.d-gusto.com

Agregar un Comentario

Ensalada

1 ½ tazas
de frijoles negros cocidos
(258
g)

1 ½ tazas
de frijoles blancos cocidos
(268
g)

1 pimiento verde, cortado con Cono #3 o #4
1 pimiento rojo, cortado con Cono #3 o #4
2 tazas

de maíz congelado
(272
g)

1 tomate firme, cortado con Cono #3
1 cebolla morada, cortada con Cono #2

Vinagreta

¼
taza de aceite de oliva extra virgen (60 ml) ½
taza de vinagre (120 ml) 3
balsámico 2
cucharadas de jugo de (45 ml) 1
limón ½

cucharadas de azúcar (25 g) cucharadita de sal (6 g) $\frac{1}{2}$
cucharadita de ajo en polvo (1,5 g) cucharada de comino (4 g) $\frac{1}{2}$
cucharadita de pimienta (1 g) $\frac{1}{3}$

Preparación :

taza de cilantro o perejil finamente picado (20 g)
1. En un bol grande mezcla los frijoles, los pimientos, el maíz, el tomate y la cebolla.

Vinagreta

1. En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el limón, el azúcar, la sal, el ajo, el comino, la pimienta y el cilantro o perejil.
2. Vierte la vinagreta en la ensalada, mezcla bien y tapa con papel plástico.
3. Refrigerar o sirve a temperatura ambiente.

Información nutricional por ración

Calorías: 229
Grasa Total: 8g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 402mg
Carbohidratos: 34g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 9g
Proteína: 8g