

Eat Smart • Move More

Ensalada de Tres Frijoles

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 15 minutos



Ingredientes

15 onzas de frijoles pinto
enlatados bajos en sodio,
escurridos y enjuagados
15 onzas de frijoles rojos
enlatados bajos en sodio,
escurridos y enjuagados
14 ½ onzas de frijoles verdes
enlatados bajos en sodio,
escurridos y enjuagados
½ pimiento, picado
6 cucharadas de vinagre
3 cucharadas de aceite de canola
2 cucharaditas de azúcar
¼ cucharadita de pimienta negra
molida

Preparación

- Mezclar los frijoles pinto, los frijoles rojos, los frijoles verdes y el pimiento en un bol grande.
- En un bol pequeño, mezclar el azúcar, el vinagre, el aceite de canola y la pimienta negra. Verter la mezcla líquida sobre la mezcla de los frijoles y el pimiento. Mezclar.
- Servir inmediatamente o refrigerar toda la noche para lograr aún un mejor sabor.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 serving
	(243.36g)
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 5g	
Includes 1g of Added Sugars	2%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 73mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 472mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Refrigere las sobras dentro de las 2 horas de uso.
- ▶ Sirva sobre pasta integral.
- ▶ Agregue albahaca para lograr un sabor extra.
- ▶ Enjuague y escurra los vegetales enlatados para reducir hasta en un 40% el contenido de sodio.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de Washington State WIC Program, listada en: <https://www.whatscooking.fns.usda.gov>)

www.eatsmartmovemoreva.org