

Ensalada de Frijoles Estilo Caribeño

Sirve: 4 Porciones

Aceite de oliva, vinagre de vino rojo, orégano, y pimienta negra, forman un aderezo que cubre los frijoles, tomates y naranjas en una cama de lechuga.

Ingredientes

4 tazas lechuga picada

1/4 taza cebolla morada

1 taza frijoles negros (enlatados, enjuagados y escurridos)

1 naranja pelada y picada

1 tomate picado

1 cucharada aceite de oliva

3 cucharadas vinagre de vino tinto

1 cucharadita orégano deshidratado

Pimienta negra al gusto

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un plato para ensalada grande.
2. Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador no más de una hora.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	113
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	102 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas	0 g
incluidas	
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	59 mg
Hierro	1 mg
Potasio	417 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	3/4 taza

Origen: Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II