Ensalada de Frijoles Negros y Arroz

Raciónes 3

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 cucharilla polvo de mostaza (opcional, seco)
1 diente ajo (picado, o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
1/2 cucharilla sal
1/4 cucharilla pimienta
2 cucharada 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, 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 frio como guarnición o como platillo principal.

Datos de Nutritión

Tamaño por Ración (289 g)
Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración

Calorías 520

	% Valor diario*
Grasa Total 12g	
Grasa Saturada 2g	
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	
Sodio 688mg	
Carbohidrato Total 87g	
Fibra Dietética 17g	
Azúcares 3g	
Proteínas 18g	
Vitamina D 0mcg	
Calcio 114mg	
Hierro 5mg	
Potasio 823mg	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

K·STATE Research and Extension
EFNEP
K·STATE Research and Extension
Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.

Ensalada de Frijoles Negros y Arroz

Raciónes 3

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 cucharilla polvo de mostaza (opcional, seco)
1 diente ajo (picado, o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
1/2 cucharilla sal
1/4 cucharilla pimienta
2 cucharada 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, 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 frio como guarnición o como platillo principal.

Datos de Nutritión

Tamaño por Ración (289 g)
Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración

Calorías 520

	% Valor diario*
Grasa Total 12g	
Grasa Saturada 2g	
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	
Sodio 688mg	
Carbohidrato Total 87g	
Fibra Dietética 17g	
Azúcares 3g	
Proteínas 18g	
Vitamina D 0mcg	
Calcio 114mg	
Hierro 5mg	
Potasio 823mg	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

K·STATE Research and Extension
EFNEP
K·STATE Research and Extension
Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.