



Ensalada tres hermanas

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Tazón mediano

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Abrelatas

Ingredientes

1 lata de 15 oz de frijoles sin sal agregada (frijoles negros, frijoles rojos o garbanzos)

1 lata de 15 oz de maíz sin sal agregada con pimientos rojos y verdes, escurridos O 1 taza de maíz fresco o congelado, descongelado

1 calabacín pequeño, cortado O 1 taza de calabaza cocida, cortada O 1 lata de 15 oz de calabacín O 1 taza de calabaza congelada, descongelada

1 cucharada de cilantro picado

2 cucharadas de jugo de lima (aproximadamente 1 lima)

1 jalapeño, sin las semillas y finamente picado (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, las frutas y las verduras.
2. Escorra los frijoles y colóquelos en un tazón mediano.
3. Agregue el maíz, el calabacín (o los guisantes o la calabaza), el cilantro, el jugo de lima y el jalapeño (si decide usarlo). Revuelva para combinar.

Información nutricional:

Calorías 180 Grasas totales 2 g Sodio 5 mg

Carbohidratos totales 36 g Proteína 9 g