



Ensalada tres hermanas

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

Equipamiento:

Tabla para cortar
Abrelatas

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15 oz de frijoles sin sal agregada (negros, rojos o garbanzos)
1 lata de 15 oz de maíz sin sal agregada con pimientos rojos y verdes, escurridos
O 1 1/4 taza de maíz fresco o congelado, descongelado
1 calabacín pequeño, cortado O 1 taza de calabaza cocida, cortada O 1 taza de calabaza congelada, descongelada
1 cucharada de cilantro fresco, picado
2 cucharas de jugo de lima (aproximadamente 1 lima)
1 jalapeño, sin las semillas y finamente picado (opcional)

Información nutricional:

Calorías 180
Grasas totales 2 g
Sodio 5 mg
Carbohidratos totales 36 g
Proteína 9 g

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/la calabaza, el cilantro, el jugo de lima y el jalapeño (si decide usarlo). Revuelva para combinar.