



Ensalada de frijoles blancos con limón

Porciones 6 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 15 min

Equipamiento: Tabla para cortar, tazas y cucharas medidoras, tazón grande, batidor o tenedor, abrelatas

Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

½ taza de aceite de oliva o vegetal
3 cucharas de jugo de limón o vinagre
1 cuchara de mostaza de Dijon
1 cuchara de ajo en polvo
¼ cucharadita de pimienta negra
2 latas de 14 oz de frijoles blancos grandes o cannellini, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
½ cebolla pequeña, cortada en rebanadas finas
2 tazas de col rizada (aproximadamente ½ manojo), sin las nervaduras centrales y en trozos pequeños
½ taza de pimientos rojos asados de frasco (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras, las tapas de las latas y los utensilios.
2. En un tazón grande, use un batidor o tenedor para batir el aceite de oliva, el jugo de limón, la mostaza de Dijon, el ajo en polvo y la pimienta negra.
3. Agregue los frijoles, la cebolla, la col rizada y los pimientos rojos asados (si decide usarlos) y mezcle para combinar.
4. Refrigere durante al menos una hora antes de servir.

Información nutricional:

Calorías 300

Grasas totales 19 g

Sodio 70 mg

Carbohidratos totales 26 g

Proteína 10 g