



Ensalada de frijoles blancos con limón

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazón grande
Batidor o tenedor
Abrelatas

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1/2 taza de aceite de oliva O vegetal
3 cucharas de jugo de limón (aproximadamente 1 limón) O vinagre blanco
1 cuchara de mostaza de Dijon
3 dientes de ajo, picados O 1 cuchara de ajo en polvo
¼ cucharadita de pimienta negra
2 latas de 15.5 oz de frijoles blancos grandes (blanco, norteño, cannellini, etc.) sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1/2 cebolla pequeña, finamente cortada
2 tazas (aproximadamente 1/2 manojo) de col rizada, en trozos pequeños y sin las nervaduras centrales
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 mezclar 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). 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