



Remolacha, Frijoles y Hojas Verdes

Sirve: 60 porciones

Esta ensalada está llena de proteína y nutrientes gracias a la remolacha brillante y los frijoles cocidos.

Ingredientes

- 1/4 taza** jugo de limón (o vinagre)
- 1** diente de ajo, finamente picado
- 2 cucharaditas** mostaza
- sal y pimienta (al gusto, opcional)
- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 2 tazas** remolacha cocida en rodajas (puede usar frescas o enlatadas)
- 1** cabeza de lechuga (lavada y cortada en pedazos)
- 2 tazas** frijoles cocidos, enjuagados (cualquier tipo)

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------------|---------------|
| Calorías | 170 |
| Grasa total | 5 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 140 mg |
| Total de Carbohidrato | 26 g |
| Fibra dietética | 6 g |
| Azúcares totales | 5 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 8 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Para hacer el aderezo, mezcle el jugo de limón, ajo, mostaza, aceite, sal y pimienta (opcional) en un tazón grande.
2. Coloque las remolachas en rodajas en un tazón pequeño. Mezcle 1 cucharada del aderezo con las remolachas para cubrirlas.
3. Mezcle las hojas verdes y los frijoles con el aderezo restante en el tazón grande.
4. Coloque en platos y cubra con las remolachas.

University of Maryland Extension. Food Supplement Nutrition Education Program.