

Ensalada de Frijoles de Ojos Negros

Makes: 8 Servings

El combinar frijoles de ojo negro cocidos con otros alimentos “buenos para usted” resulta en una ensalada agradable.

Ingredients

- 3 cups** frijoles de ojos negros cocidos (ingredientes)
- 1/2 cup** cebolla picada (ingredientes)
- 1/2 cup** apio picado (ingredientes)
- 1** chile verde pequeño, sin semillas y picado (ingredientes)
- 1/4 teaspoon** sal (ingredientes)
- 1/4 cup** vinagre de sidra, o utilice vinagre blanco regular en su lugar (aderezo)
- 1 teaspoon** albahaca seca, (aderezo) (si lo desea)
- 2 cloves** ajo, machacados (aderezo)
- 1 1/2 teaspoons** azúcar (aderezo)
- 1/4 teaspoon** sal (aderezo)
- 1/4 teaspoon** pimienta negra (aderezo)
- 3/4 cup** aceite vegetal, puede usar aceite de oliva en su lugar (aderezo)

Directions

1. En un tazón grande para servir, combine el frijol de ojo negro, cebolla picada, apio, sal y chile verde. Ponga a un lado.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	210	
Total Fat	5 g	
Protein	11 g	
Carbohydrates	31 g	
Dietary Fiber	9 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	180 mg	

2. Aderezo: En un tazón pequeño u otro recipiente, mezcle vinagre, ajo, azúcar, sal y pimienta. Si está usando albahaca, añádala también. Lentamente agregue el aceite mientras se mezcla el aderezo; revolver hasta que la preparación se mezcla bien. Puede utilizar una licuadora para preparar el aderezo.

3. Vierta el aderezo sobre los frijoles y vegetales. Cubra y refrigere hasta que esté frío – unas 2 horas o toda la noche.