

## ENSALADA DE TRES FRIJOLES

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

*\*No se necesita cocción*

### Incluido en la caja:

- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 (15 oz) lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de frijoles verdes sin sal, escurridos y enjuagados

### Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), cortada en cubitos
- ¼ de taza de aceite (preferiblemente aceite de oliva)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de perejil seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo

### Direcciones:

1. Combine los frijoles y la cebolla en un tazón grande.
2. En un recipiente aparte, combine y bata el aceite, perejil y ajo en polvo juntos.
3. Vierta la mezcla de aceite sobre los frijoles en un tazón grande; revuelva hasta que esté bien combinado.



### Información Nutricional\*

**Porciones totales:** 12  
**Tamaño de la porción:** ½ taza  
**Calorías:** 132 kcal  
**Grasas:** 5.5 g  
**Sodio:** 125 mg  
**Carbohidratos:** 16 g  
**Fibra:** 5 g  
**Proteína:** 5 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 1

*\*Los datos nutricionales incluyen frijoles rojos enlatados con 50% menos de sodio, garbanzos enlatados (escurridos y enjuagados), frijoles verdes cortados enlatados sin sal agregada, aceite de oliva extra virgen, cebolla blanca pequeña, jugo de limón fresco y condimentos.*