

Ensalada de frijoles y atún (Rinde 4 porciones)



Ingredients:

2 tazas de frijoles <i>great northern</i> cocidas	2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla picada	1 cucharadas de jugo de limón
2 tomates picados	1 diente de ajo picado
1 lata (6,5 onzas) de atún envasado con agua, escurrido	Sal y pimienta a gusto

Directions:

1. Prepare la ensalada: En un bol grande, mezcle los frijoles, la cebolla, los tomates y el atún.
2. Prepare el aderezo: En un bol pequeño, mezcle el aceite, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sirva frío.
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Contenido de nutriente aproximados (puede variar dependiendo de los productos utilizados) Calorías: 240; Total de grasa: 8 g; Grasa saturada: 1 g; Sodio: 210 mg; Hidratos de carbono: 23 g; Fibra: 7 g; Proteína: 19 g



Ensalada de frijoles y atún (Rinde 4 porciones)



Ingredients:

2 tazas de frijoles <i>great northern</i> cocidas	2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla picada	1 cucharadas de jugo de limón
2 tomates picados	1 diente de ajo picado
1 lata (6,5 onzas) de atún envasado con agua, escurrido	Sal y pimienta a gusto

Directions:

1. Prepare la ensalada: En un bol grande, mezcle los frijoles, la cebolla, los tomates y el atún.
2. Prepare el aderezo: En un bol pequeño, mezcle el aceite, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sirva frío.
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Contenido de nutriente aproximados (puede variar dependiendo de los productos utilizados) Calorías: 240; Total de grasa: 8 g; Grasa saturada: 1 g; Sodio: 210 mg; Hidratos de carbono: 23 g; Fibra: 7 g; Proteína: 19 g

