

Ensalada De Frijoles Cannellini

Ingredientes:

- 1 lata (14 oz) de frijoles cannellini
- ¼ taza de eneldo fresco picado
- 1 cebolla verde en rodajas
- 2 cucharadas. aceite de oliva
- 1 cucharada. jugo de limon fresco
- 1 cucharadita limón rallado
- 1 diente de ajo, prensado
- ¼ de cucharadita hojuelas de pimienta rojo triturado
- ⅓ cucharadita sal
- ¼ de cucharadita de pimienta



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 650mg	27%
Total Carbohydrate 32g	11%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 4g	
Protein 12g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 15%
Calcium 10%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Escorra y enjuague los frijoles. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes. Mezcle y sirva.