

## Ensalada Tri Bean

### Ingredientes:

- 1 (14 oz) lata de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 lata (14 oz) de frijoles blancos escurridos y enjuagados
- 1 (14 oz) lata de frijoles rojos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado finamente
- 3 dientes de ajo picados
- ½ taza de jugo de lima
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta



Nutrition Facts	
Serving Size 6 oz (181g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 160	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 60mg	3%
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	10%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 10%
Calcium 6%	• 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 300 mg
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:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Deja reposar nada menos que una hora antes de servir (cuanto más tiempo mejor es el sabor).