

## Ensalada de Cuatro Frijoles con Aderezo de Lima y Cilantro

### Ingredientes:

- 2 tazas de judías verdes cocidas, cortadas en 1 1/2" de longitud
- 1 taza de garbanzos cocidos (frijoles enlatados caseros o bajos en sodio, escurridos)
- 1 taza de frijoles cocidos (frijoles enlatados caseros o bajos en sodio, escurridos)
- 1 taza de frijoles edamame recién cocidos
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en anillos o semi cerros
- 1 cucharada de vinagre de arroz o vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de sal ligera
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de perejil fresco, picado



Porciones: 8



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE

### Instrucciones:

1. Si usa judías verdes frescas, lave y corte en longitudes de 1 1/2". Vaporizar 5 minutos, hasta que apenas esté tierno. Retire del vaporizador inmediatamente.
2. Si usa judías verdes congeladas, microondas durante unos 5 minutos.
3. Combine todos los frijoles y la cebolla y mezcle.
4. Preparar el aderezo para ensaladas y batir el vinagre, el aceite de oliva, el zumo de limón, el ajo y la sal junto con un tenedor o batidor de alambre hasta que esté bien mezclado. Agregue el cilantro y el perejil.
5. Vierta el aderezo sobre los frijoles y mezcle bien. Cubra y deje marinar a temperatura ambiente durante unos 30 minutos.
6. Revuelva de nuevo y enfríe otros 30 minutos.
7. Vuelve a dar vueltas antes de servir. Decorar con perejil fresco o ramitas de cilantro.

### Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 1 Cup (138g)

Amount per serving

**Calories 110**

% Daily Value\*

**Total Fat** 3.5g 4%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 85mg 4%

**Total Carbohydrate** 15g 5%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 55mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 195mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.