Ensalada de Frijoles Frescos

Ingredientes:

1/3 taza Splenda o igual
1/2 taza de vinagre de vino blanco 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra 4 dientes de ajo, picados
1/2 taza de corazones de alcachofa, drenados
3/4 taza de perejil fresco, picado
1 (15 onzas)) puede cada uno; frijoles lima, frijoles rojos y garbanzos: todos enjuagados y escurridos
1/4 taza de alcaparras, escurridas
1/2 taza de cebollas rojas, picadas

*VEGAN *GLUTEN-FREE *SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup (175g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 240	Calories from Fat 35
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 115mg	**5%**
Total Carbohydrate 40g	**13%**
Dietary Fiber 12g	**48%**
Sugars 8g	
Protein 12g	

Vitamin A 8% • Vitamin C 15%
Calcium 8% • Iron 20%

*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

Indicaciones:

1. Batir el edulcorante, el vinagre y el aceite juntos en un bol mediano.
2. Combine los ingredientes restantes juntos en un tazón grande.
3. Añadir el aderezo y remover hasta que los ingredientes estén bien recubiertos. Refrigerar un mínimo de 3 horas de servicio. Servir sobre hoja de lechuga.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o email livingwhole@llu.edu.