

Ensalada de Frijoles Negros y Mijo

Ingredientes:

Ensalada

- 1 taza de mijo, crudo
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 tomates grandes, picados
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pepino mediano, picado

Aderezo

- 1/3 taza de agua
- 3 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada. vinagre balsámico
- 2 cucharaditas ajo picado
- 1/8 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta de Jamaica
- 1/4 de cucharadita pimienta negra molida fresca
- 1 cucharadita de comino



Nutrition Facts	
Serving Size 1 1/2 cup (340g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 44g	15%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 5g	
Protein 10g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 35%
Calcium 4%	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. Cocine el mijo en agua hasta que se absorba el agua, unos 30 minutos. Espolvorear con un tenedor y dejar frío.
2. En un tazón grande, combine el mijo, frijoles negros, tomates y cebolla.
3. Pele varias tiras del pepino (debe parece rayado) y córtelo a lo largo en cuatro pedazos. Retire las semillas y córtelas en rodajas de 1/2 pulgada.
4. Mezcle todos los ingredientes del aderezo hasta que estén bien mezclados y vierta sobre la ensalada, revolviendo para mezclar. Tape y refrigere hasta que la ensalada esté bien fría. Sirva sobre hojas de lechuga.