Ensalada de chips de maíz azul

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

Los chips de maíz horneados hacen excelentes crutones, un sustituto perfecto para este elemento a base de pan que generalmente está frito y cargado de aceite.

About the Recipe

239 Calories · 10 g Protein · 15 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 2 Servings

- 4 tz / 100 g chips/ tortillas de maíz azul o blancas, horneadas
- 1 cabeza de lechuga de hoja roja, picada
- 2 tz / 425 g frijoles negros cocidos, enjuagados
- 1 tz / 250 g salsa
- 3 pimientos asados, rebanados en tiras de 5 cm x 1 cm
- 1 tomate Roma, en cubos
- 1/4 tz / 16 g pepitas/semillas de calabaza verdes, opcional

Directions

1. Colocar los chips de maíz en un platón y cubrir con la lechuga. Posteriormente agregar los frijoles, luego los tomates, la salsa y completar con los pimientos asados rebanados.
2. Si se agregan pepitas, que sean el último ingrediente que se añada a la ensalada.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 239
Proteínas: 10 g
Carbohidratos: 39 g
Azúcar: 16 g
Grasas totales: 2 g
    Calorías provenientes grasas: 9%
Fibra: 15 g
Sodio: 340 mg