Ensalada de frijoles negros y maíz con lima

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb.

Esta ensalada popular con mucha fibra y sin grasa, se puede servir tal como está, como relleno para un burrito o para untar en chips de tortilla. Se puede agregar mango para obtener un sabor exótico o un poco de cilantro para darle más sabor.

About the Recipe

154 Calories · 7.8 g Protein · 9.8 g Fiber
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 2 tz o 1 lata de 425 g frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 pimiento morrón amarillo pequeño, picado
- 1 pimiento morrón rojo pequeño, picado
- 1 tomate/jitomate pequeño, picado
- 1 tz / 125 g maíz congelado, descongelado
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, picadas
- 1 cdta / 1 g orégano seco
- 1 cdta / 1 g albahaca seca
- 1/2 lima, su jugo
- al gusto sal kosher o marina
- al gusto pimienta negra recién molida

Directions

1. Combinar todos los ingredientes en una ensaladera.
2. Servir fría o a temperatura ambiente.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 154
Grasa: 1 g
Grasas saturadas: 0.1 g ;
Calorías provenientes de grasas: 5.3 %
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 7.8 g
Carbohidratos: 30.9 g
Azúcar: 4.2 g
Fibra: 9.8 g
Sodio: 291 mg
Calcio: 73 mg
Hierro: 2.6 mg
Vitamina C: 65.2 mg
Betacaroteno: 521 mcg
Vitamina E: 0.6 mg