Ensalada de frijoles negros, jícama y pepino con menta

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

En esta receta, es mejor usar menta fresca, pero si no se encuentra, el cilantro es una muy buena alternativa. También se puede agregar mango o sustituir los garbanzos por frijoles negros.

About the Recipe

125 Calories · 5.3 g Protein · 11.3 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 1 jícama mediana, pelada y picada
- 1 pepino grande sin semillas, pelado y picado
- 1 cebolla roja mediana, por la mitad y en rebanadas finas
- 2 tz o 1 lata de 425 g frijoles negros, lavados y escurridos
- 2 cdas / 30 g menta fresca bien picada
- 1/4 tz / 60 ml vinagre blanco, de arroz u otro vinagre
- al gusto sal marina
- al gusto pimienta negra recién molida

Directions

1. Combinar todos los ingredientes, cubrir y refrigerar durante varias horas para combinar los sabores.

2. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/6 de la receta)

Calorías: 125
Grasas: 0.5 g
    Grasas saturadas: 0.1 g
    Calorías provenientes de grasas: 3.4%
Colesterol: 0 mg
Proteína: 5.3 g
Carbohidratos: 25.2 g
Azúcar: 1.7 g
Fibra: 11.3 g
Sodio: 246 mg
Calcio: 62 mg
Hierro: 2.2 mg
Vitamina C: 25.8 mg
Betacaroteno: 50 mcg
Vitamina E: 0.6 mg