

Ensalada de quinoa y frijoles rojos

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

About the Recipe

250 Calories • 11 g Protein • 12 g Fiber
Gluten-free • Nut-free

Ingredients

Makes 2 Servings

- 3/4 tz / 190 g salsa verde
- 2 cdtas / 10 ml vinagre de manzana
- 1 tomate/jitomate pequeño, en cubos
- 1 calabacín amarillo, en cubos
- 4 cebollas de verdeo/cebollín, en rebanadas
- 2 tz / 240 g col china, rebanada
- 1/2 tz / 75 g maíz
- 1/2 tz / 90 g quinoa, cocida
- 1/2 tz / 105 g frijoles rojos cocidos, enjuagados
- 1 cdta / 1 g hojas de orégano fresco, picadas **optional*

Directions

1. En un tazón pequeño, combinar la salsa verde con el vinagre de manzana. Apartar.
2. En un tazón grande, mezclar todos los ingredientes de la ensalada hasta incorporar bien. Aderezar con la salsa.
3. Servir.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 270

Grasas: 4 g

Grasas saturadas: 0.6 g

Calorías provenientes de grasas: 12%

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 14 g

Carbohidratos: 52 g

Azúcar: 16 g

Fibra: 12 g

Sodio: 846 mg

Calcio: 264 mg

Hierro: 4 mg

Vitamina C: 105 mg

Betacaroteno: 1,187 mcg

Vitamina E: 1.9