



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Ensalada de 3 frijoles



Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)  
Tiempo de preparación: 6 a 10 minutos

### **Ingredientes**

1 lata (14.5 onzas) de frijoles verdes, escurridos y enjuagados  
1 lata (15 onzas) de frijoles pinto o garbanzos, escurridos y enjuagados  
1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados  
½ pimiento verde, picado  
2 cucharaditas de azúcar  
6 cucharadas de vinagres de manzana  
3 cucharadas de aceite vegetal  
¼ cucharadita de pimienta negra  
¼ cucharadita de sal (opcional)

### **Preparación**

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
  - a. Lavar los frijoles verdes.
  - b. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes.
2. Mezclar los frijoles verdes, los frijoles pinto o garbanzos, los frijoles rojos y el pimiento verde en un recipiente grande.
3. En un recipiente pequeño, mezclar el azúcar, el vinagre, el aceite y la pimienta negra. Verter la mezcla sobre los frijoles y el pimiento verde y mezclar. Probar y agregar sal a gusto.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Planifique, compre y ahorre*



**EATING SMART**  
**BEING ACTIVE**

4. Servir inmediatamente o dejar en el refrigerador durante la noche para resaltar los sabores.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

**¡Sea creativo!** Agregar cebolla picada, otros vegetales o pasta cocida.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (237g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
<small>% Daily Values*</small>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 185mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 36g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 11g	<b>39%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 11g	<b>22%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 104mg	<b>8%</b>
Iron 2.7mg	<b>15%</b>
Potassium 799mg	<b>15%</b>
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



**EFNEP**  
**COLORADO STATE UNIVERSITY**  
**EXTENSION**

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Planifique, compre y ahorre*