

Ensalada de Calabacín y Frijoles Rojos

6 porciones

Los alimentos del grupo de la proteína proveen nutrientes importantes para el crecimiento, fortalecen los músculos y órganos, combaten las infecciones y previenen la anemia. Este grupo incluye los alimentos como: carnes, aves, comida de mar, frijoles o chicharos (arvejas) secos, huevos, productos procesados de soya, nueces y semillas.



- | | |
|---|--|
| <p>3 cucharadas de aceite vegetal</p> <p>2 cucharadas de vinagre de vino tinto</p> <p>2 tazas de calabacín, en cubos</p> <p>1 (15 oz.) lata de frijoles rojos (kidney), enjuagados y escurridos</p> | <p>4 oz. de queso mozzarella, rallado o en cubos</p> <p>sal, al gusto</p> <p>pimienta, al gusto</p> |
|---|--|

1. En un tazón grande, mezcle el aceite y el vinagre.
2. Añada el calabacín, los frijoles rojos y el queso mozzarella, revuelva cuidadosamente.
3. Adicione la sal y la pimienta al gusto, si lo desea.
4. Disfrute inmediatamente o deje marinar de la noche a la mañana.

Información Nutricional por Porción: 192 Calorías, Total Grasa 10g, Grasa Saturada 3g, Proteína 10g, Total Carbohidratos 16g, Fibra Dietética 4g, Sodio 321mg.

Fuente de la receta: Nebraska Extension