Ensalada de Calabacín y Frijoles Rojos

Porciones: 6

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 tazas de calabacín, frotado suavemente con agua corriente fría, cortado en cubitos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 4 onzas de queso mozzarella, rallado o en cubos
- Sal y pimienta, al gusto

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, mezcle el aceite y el vinagre.
3. Añada el calabacín, los frijoles rojos y el queso mozzarella, revuelva cuidadosamente.
4. Adicione la sal y la pimienta al gusto, si lo desea.
5. Disfrute inmediatamente o deje marinar de la noche a la mañana.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 192, Grasa total 10g, Grasa saturada 3g, Sodio 321mg, Total de carbohidratos 16g, Fibra dietética 4g, Proteína 10g.

MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte https://nebraska.edu/nondiscrimination. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026