

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.



- 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
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.