

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.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.