



ENSALADA DE HABICHUELAS O CEVICHE DE HABICHUELAS

Llena de fibra y proteínas esta fácil receta es super saludable.

 30 minutos

 30 minutos

 4.9 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de cebolla roja cortada en cuadritos pequeños (160 g)
- 2 pimientos (1 rojo y 1 verde) cortados en cuadritos pequeños (298 g)
- ¼ taza de cilantrillo picadito (4 g)
- ½ cucharadita (tsp) de sal (3 g)
- 1 diente de ajo machacado (3 g)
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco (15 g)
- ¼ taza de vinagre (60 g)
- ¼ taza aceite de oliva (54 g)
- 2 latas de tus granos favoritos (habichuelas rosadas, garbanzos o habichuelas negras)
- ½ cucharadita (tsp) de pimienta negra molida (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Combina todos los ingredientes en un envase cómodo.
- 2º Disfrútalos en los burritos, con pan pita, con chips o con las comidas.
- 3º Al otro día sabe mejor

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA (224 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	272 kcal	14 %
GRASA	6 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	220 mg	494 mg	21 %
H. CARBONO	14 g	30 g	10 %
AZÚCARES	4 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	—