

Receta para

ENSALADA DE FRIJOLES DULCES

EQUIPO NECESARIO tazón grande para mezclar, utensilio para mezclar,
PROCIONES 2 cuchillo, tabla para cortar

COSTO ESTIMADO \$6.00 COSTO POR RACIÓN \$3.00

INGREDIENTES

- 4 tazas de espinacas (o verde frondoso de elección)
- Jugo de 1 lima (o limón)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 lata de garbanzos (o frijol de elección), escurrido y enjuagado
- 4 cucharadas de comino, molido
- 4 dátiles secos (o dátiles secos fruta de elección)
- 1/4 taza de feta desmenuzada queso (o queso de elección)
- 2 cucharadas de semillas de girasol o nuez / semilla de elección)

PREPARACIÓN

- En un tazón grande, tirar espinacas con jugo de lima y aceite de oliva.
- Transferir a tazones para servir.
- En cada tazón, añade frijoles y espolvorear comino uniformemente para cubrir los frijoles.
- Corte las frutas secas en trozos del tamaño de pasas y espolvoree sobre los frijoles.
- Cubra con desmoronamiento queso. ¡Disfrutar!

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Sweet Bean Salad

Nutrition Facts

Serving Size: 0.5 x full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	742.8 kcal	37 %
Total Fat	40.3 g	62 %
Saturated Fat	11.1 g	56 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	54.6 mg	18 %
Sodium	1234 mg	51 %
Total Carbohydrate	73.6 g	25 %
Dietary Fiber	18.6 g	74 %
Sugars	21.3 g	
Protein	30.3 g	61 %
Vitamin A	25 % • Vitamin C	41 %
Calcium	59 % • Iron	71 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

ENSALADA DE FRIJOLES DULCES

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Garbanzos - son una gran fuente de ácidos grasos esenciales, que tienen se ha demostrado que mantiene saludable niveles de colesterol.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las verduras de hoja verde - proporcionan una variedad de beneficios para la salud, incluida la desaceleración del deterioro cognitivo en el envejecimiento y contribuyendo a la salud del corazón.

Referencias:

Receta proporcionada por Gabrielle La Chapelle

Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University
of **Integrative Health**

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723

410-888-9048 | outreach@muih.edu
www.muih.edu