

# Frijoles



## Ensalada de frijoles y elote

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

- 3 taza de cualquier frijol cocido
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 2 cucharada de vinagre
- 3 tallos de apio, picado
- 1 lata de elote, escurrido and enjuagada
- 1 cebolla, picada
- Sal y pimienta a gusto
- Opcional: 1 cucharadita de comino

### Instrucciones:

1. En un recipiente, mezcle el aceite, vinagre y comino.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien para esparcir completamente con el aderezo.

Fuente: Soulful Recipes Cookbook, Network For a Healthy California

## ¿Por qué son buenos para su salud?

- Hierro para tener una sangre sana que lleva oxígeno a todo el cuerpo.
- Fibra para ayudarle a mantenerse regular.

## Ideas para servir:

- Agregue a los huevos o a su omelet favorito.
- Agregue a sopas, guisos y pastas.
- Agregue a su ensalada favorita y a nachos con frijoles negros.
- Mézclelo en el arroz o el cuscús por un plato lleno de proteína.

## Almacenamiento:

- Almacene frijoles en un lugar seco y fresco.

Adaptado de: Second Harvest Food Bank of Santa Clara and San Mateo Counties

Por información sobre CalFresh o para obtener alimentos hoy mismo, llame al (800) 870-3663. Financiado por USDA SNAP, conocido en California como CalFresh. Departamento de Salud Pública de California

