

Ensalada de 5 latas



Esta ensalada simple y económica transforma los ingredientes básicos de la despensa en un plato colorido y rico en fibra que favorece una alimentación balanceada. Con una mezcla de verduras enlatadas, agregados frescos y una vinagreta casera ligera, es fácil de personalizar con tus sabores favoritos. Esta ensalada, que contiene mucha fibra, proteína vegetal y grasas saludables para el corazón, es un acompañamiento nutritivo o un almuerzo rápido y saciante para toda la

Instrucciones

- Une los ingredientes enlatados:** Agrega los frijoles rojos deshidratados, el maíz, los ejotes, los tomates en cubos y los pimientos rojos cocidos a un bowl grande. Primero lava los frijoles para reducir el sodio.
- Incorpora las verduras frescas:** Agrega los pimientos rojos en tiras, el celery picado y las zanahorias ralladas. Incorpora los cebollines y las hierbas como el perejil o el cilantro, si lo deseas.

3. Prepara la vinagreta:

En un bowl pequeño, bate hasta integrar:

- Aceite de oliva
- Jugo de limón amarillo
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal y pimienta
- Orégano deshidratado
- Hojuelas de pimiento rojo

Rectifica los condimentos al gusto. Sustituye con mostaza y vinagre balsámico si prefieres un aderezo más ácido.

- 4. Adereza la ensalada:** Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla hasta que esté todo cubierto. Cubre con aguacate cortado en cubitos para obtener grasas saludables para el corazón y una mayor cremosidad.

Ingredientes

Ingredientes enlatados (escurridos)

- 1 lata de frijoles rojos (*lavados para reducir el sodio*)
- 1 lata de maíz dulce
- 1 lata de ejotes
- 1 lata de tomates en cubos (*naturales, asados al fuego o condimentados*)
- 1 lata de pimientos rojos cocidos

Opciones de sustitutos enlatados:

Puede sustituir o añadir por latas de frijoles negros, frijoles pintos, garbanzos, aceitunas, remolacha, corazones de alcachofa, o castañas de agua

Ingredientes frescos

- Pimientos rojos en tiras
- Celery picado
- Zanahoria rallada
- 2-3 cebollines picados
- Perejil fresco o cilantro (*opcional*)
- Aguacate cortado en cubitos (*como acompañamiento*)

Vinagreta

- Aceite de oliva
- Jugo de limón amarillo (*o sustituye con vinagre balsámico + mostaza para obtener un sabor más ácido*)
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal y pimienta
- Orégano deshidratado
- Hojuelas de pimiento rojo