



ENSALADA DE FRIJOLES

Ingredientes:

Ingredientes

- 1 taza de frijoles bayos enteros cocidos y escurridos
- 1 taza de frijoles negros enteros cocidos y escurridos
- 1 pza de pimiento rojo picado
- 1 pza de pimiento amarillo picado
- 1 tallo de apio picado
- ¼ pza de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de aceite de oliva
- Tostadas para acompañar

Procedimiento:

Preparación:

1. En un bowl, coloca los frijoles, los pimientos, el apio, la cebolla y el cilantro. Mezcla de forma envolvente hasta integrar y cuidando de no batir demasiado.
2. Salpimenta al gusto y vierte el aceite de oliva. Mezcla nuevamente.
3. Sirve acompañando con tostadas.

Tiempo de preparación:

15 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4