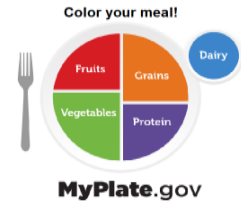




ENSALADA DE FRIJOLES



Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 4

Ingredientes

3/4 taza vinagreta italiana sin grasa

1 cebolla mediana, cortada en cubos

1 (15 oz) lata frijoles pintos, escurridos y enjuagados

1 taza de ejotes, limpiados, cortados y cocidos

1 (15 oz) lata de frijoles rojos escurridos y enjuagados

1 pimiento verde, cortado en cubos

Instrucciones

1. Corte la cebolla y el pimiento verde y limpie, corte y ponga a cocer los ejotes.
2. Combine las verduras con los frijoles escurridos y enjuagados.
3. Vierta la vinagreta Italiano sobre las verduras y combine bien hasta que los frijoles y verduras queden bien cubiertos de la vinagreta. ¡Disfrute!

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos? Llame para aplicar a los beneficios de SNAP Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.