



ENSALADA DE HABICHUELAS O CEVICHE DE HABICHUELAS

 30 minutos 30 minutos 1.6 porción

INGREDIENTES

- ¼ taza de cilantrillo picadito (4 g)
- ½ cucharadita (tsp) de sal (3 g)
- 1 diente de ajo machacado (3 g)
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco (15 g)
- ¼ taza de vinagre (60 g)
- ½ cucharadita (tsp) de pimienta negra molida (1 g)
- 100 gramos de judías blancas, cocidas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Combina todos los ingredientes en un envase cómodo.
- 2º Disfrútalos en los burritos, con pan pita, con chips o con las comidas.
- 3º Al otro día sabe mejor

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA (224 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	29 %
H. CARBONO	18 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	15 g	60 %
SODIO	334 mg	748 mg	31 %