

Ensalada de Frijoles y Ejotes

Rinde 14 porciones

- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos
- 1 lata de 15 onzas de ejotes verdes
- 1 lata de 15 onzas de ejotes amarillo
- 1 cebolla mediana, rebanada
- ½ pimiento verde mediano, picado



1. Enjuague y escurra los frijoles y los ejotes. Comínelos en un tazón.
2. Añada la cebolla y el pimiento verde.
3. Añada su aderezo italiano preferido para ensalada o vinagreta (ve la receta al dorso). Cubra y refrigere hasta el día siguiente o por 6 horas. Refrigere las sobras.

Sustituciones:

- En vez de frijoles rojos, utilice garbanzos o alubias.
- Sustituya 1 libra de ejotes verdes frescos o un paquete de 10 onzas de ejotes congelados. Cocínelas hasta que estén blandos y escurralas.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2 años pueden lavar las verduras y verter los ingredientes en un tazón. Pídeles que le ayuden a lavar el pimiento verde y la cebolla y que coloquen las alubias, los ejotes verdes y amarillos en un tazón.

(Sigue detrás)

Ensalada de Frijoles y Ejotes

Rinde 14 porciones

- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos
- 1 lata de 15 onzas de ejotes verdes
- 1 lata de 15 onzas de ejotes amarillo
- 1 cebolla mediana, rebanada
- ½ pimiento verde mediano, picado



1. Enjuague y escurra los frijoles y los ejotes. Comínelos en un tazón.
2. Añada la cebolla y el pimiento verde.
3. Añada su aderezo italiano preferido para ensalada o vinagreta (ve la receta al dorso). Cubra y refrigere hasta el día siguiente o por 6 horas. Refrigere las sobras.

Sustituciones:

- En vez de frijoles rojos, utilice garbanzos o alubias.
- Sustituya 1 libra de ejotes verdes frescos o un paquete de 10 onzas de ejotes congelados. Cocínelas hasta que estén blandos y escurralas.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2 años pueden lavar las verduras y verter los ingredientes en un tazón. Pídeles que le ayuden a lavar el pimiento verde y la cebolla y que coloquen las alubias, los ejotes verdes y amarillos en un tazón.

(Sigue detrás)

Ensalada de Frijoles y Ejotes

Rinde 14 porciones

- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos
- 1 lata de 15 onzas de ejotes verdes
- 1 lata de 15 onzas de ejotes amarillo
- 1 cebolla mediana, rebanada
- ½ pimiento verde mediano, picado



1. Enjuague y escurra los frijoles y los ejotes. Comínelos en un tazón.
2. Añada la cebolla y el pimiento verde.
3. Añada su aderezo italiano preferido para ensalada o vinagreta (ve la receta al dorso). Cubra y refrigere hasta el día siguiente o por 6 horas. Refrigere las sobras.

Sustituciones:

- En vez de frijoles rojos, utilice garbanzos o alubias.
- Sustituya 1 libra de ejotes verdes frescos o un paquete de 10 onzas de ejotes congelados. Cocínelas hasta que estén blandos y escurralas.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2 años pueden lavar las verduras y verter los ingredientes en un tazón. Pídeles que le ayuden a lavar el pimiento verde y la cebolla y que coloquen las alubias, los ejotes verdes y amarillos en un tazón.

(Sigue detrás)

Vinagreta

- ¾ taza de vinagre
- ¾ taza de azúcar
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 diente de ajo entero, pelado y ligeramente machacado

1. Caliente el vinagre con el azúcar en una olla para disolverla.
2. Retire la olla del horno y añada aceite, ajo y pimienta. Mezcle.
3. Vierta el preparado de vinagre sobre el preparado de frijoles y judías. Cubra y refrigere hast el día siguiente o por 6 horas. Retire el ajo antes de servir. Refrigere las sobras.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 3, 4 y 5 años pueden mezclar los ingredientes y verter los líquidos. Pídeles que le ayuden a elaborar la vinagreta.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutricion
de WIC del estado de Washington

Vinagreta

- ¾ taza de vinagre
- ¾ taza de azúcar
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 diente de ajo entero, pelado y ligeramente machacado

1. Caliente el vinagre con el azúcar en una olla para disolverla.
2. Retire la olla del horno y añada aceite, ajo y pimienta. Mezcle.
3. Vierta el preparado de vinagre sobre el preparado de frijoles y judías. Cubra y refrigere hast el día siguiente o por 6 horas. Retire el ajo antes de servir. Refrigere las sobras.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 3, 4 y 5 años pueden mezclar los ingredientes y verter los líquidos. Pídeles que le ayuden a elaborar la vinagreta.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutricion
de WIC del estado de Washington

Vinagreta

- ¾ taza de vinagre
- ¾ taza de azúcar
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 diente de ajo entero, pelado y ligeramente machacado

1. Caliente el vinagre con el azúcar en una olla para disolverla.
2. Retire la olla del horno y añada aceite, ajo y pimienta. Mezcle.
3. Vierta el preparado de vinagre sobre el preparado de frijoles y judías. Cubra y refrigere hast el día siguiente o por 6 horas. Retire el ajo antes de servir. Refrigere las sobras.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 3, 4 y 5 años pueden mezclar los ingredientes y verter los líquidos. Pídeles que le ayuden a elaborar la vinagreta.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutricion
de WIC del estado de Washington