

# Ensalada de frijoles negros, jícama y pepino con menta

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

En esta receta, es mejor usar menta fresca, pero si no se encuentra, el cilantro es una muy buena alternativa. También se puede agregar mango o sustituir los garbanzos por frijoles negros.

## About the Recipe

**125 Calories · 5.3 g Protein · 11.3 g Fiber**

**Lunch**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 6 Servings***

- 1 jícama mediana, pelada y picada
- 1 pepino grande sin semillas, pelado y picado
- 1 cebolla roja mediana, por la mitad y en rebanadas finas
- 2 tz o 1 lata de 425 g frijoles negros, lavados y escurridos
- 2 cdas / 30 g menta fresca bien picada
- 1/4 tz / 60 ml vinagre blanco, de arroz u otro vinagre
- al gusto sal marina
- al gusto pimienta negra recién molida

## Directions

1. Combinar todos los ingredientes, cubrir y refrigerar durante varias horas para combinar los sabores.

2. Servir.

## Nutrition Facts

*Por porción (1/6 de la receta)*

**Calorías:** 125

**Grasas:** 0.5 g

**Grasas saturadas:** 0.1 g

**Calorías provenientes de grasas:** 3.4%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteína:** 5.3 g

**Carbohidratos:** 25.2 g

**Azúcar:** 1.7 g

**Fibra:** 11.3 g

**Sodio:** 246 mg

**Calcio:** 62 mg

**Hierro:** 2.2 mg

**Vitamina C:** 25.8 mg

**Betacaroteno:** 50 mcg

**Vitamina E:** 0.6 mg