

Ensalada De Frijol a la mexicana



Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 30 minutos



Ingredientes:

1.5 (tzs) de frijoles (previamente cocidos y escurridos)
hojas de lechuga orejona
6 rábanos picados
2 jitomates picados
1 cebolla grande picada
1 manojito de cilantro picado

ALIÑO:

3 (cs) de vinagre de umeboshi
3 (cs) de aceite de oliva

Hoja 1 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

El paso a paso:

1. Corta la lechuga en trozos pequeños.
2. En una ensaladera coloca los rábanos, jitomates, cebolla y cilantro, picados previamente.
3. Agrega los frijoles (cocidos y escurridos).

PARA EL ALIÑO:

4. En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva con el vinagre de umeboshi. Agrega este aliño a la ensalada y mezcla.
5. Colocala en una plancha o sartén con un poco de aceite de oliva, hasta que quede ligeramente doradas.

Hoja 2 de 2