

# Uruguayan Bean Salad

## *Ensalada Uruguaya de Frijoles*

1. Drain and rinse beans.  
*Quite el caldo de las habas y lávelas.*
2. Combine all ingredients and serve.  
*Mezcle todos los ingredients y sívalo.*

Beans are a great source of fiber. Eat more foods that are high in fiber, so that you will feel fuller and eat less!

*Los frijoles son una fuente excelente de fibra. ¡Coma más comida con mucha fibra para que se sienta satisfecho/a más rápido y coma menos!*



**Time: 20 minutes**  
**Tiempo de preparación: 20 minutos**

**Difficulty: Medium**  
**Dificultad: Media**

Total Calories: 162  
*Calorías: 162*

Fat: 5 g  
*Grasa: 5 g*

Monounsaturated Fat: 3 g  
*Grasa monoinsaturada: 3 g*

Fiber: 6 g  
*Fibra: 6 g*

Protein: 7 g  
*Proteína: 7 g*

Cholesterol: 0 mg  
*Colesterol: 0 mg*

Polyunsaturated Fat: <1 g  
*Grasa poliinsaturada: <1 g*

Carbohydrate: 23 g  
*Carbohidratos: 23 g*

Saturated Fat: <1 g  
*Grasa Saturada: <1 g*

Sodium: 143 mg  
*Sodio: 143 mg*

### Serves/Porciones: 6

3 cups lima beans  
*tazas de habas*

1 cup tomato, chopped  
*taza de tomate, picado*

3/4 cup onion, chopped  
*taza de cebolla, picada*

1/4 cup fresh parsley, chopped  
*taza de perejil fresco, picado*

3 tablespoons red wine vinegar  
*cucharas grandes de vinagre de vino tino*

2 tablespoons olive oil  
*cucharas grandes de aceite de oliva*

1 teaspoon dried oregano  
*cucharita de orégano seco*

1/2 teaspoon crushed red pepper  
*cucharita de pimienta roja picada*

1/2 teaspoon pepper  
*cucharita de pimienta*

1/4 teaspoon salt  
*cucharita de sal*

HEALTHY LATINO COOKING  
*Cocina Latina Saludable*