

ENSALADA DE POROTOS GRANADOS CON CEBOLLA



Ingredientes

500 de porotos granados frescos o congelados

1 Cebolla cortada cuadritos

3 Limones

2 Cucharadas de aceite

Un toque de sal

Cilantro cortado finamente

Preparación

1.- Cocina los porotos granados en una olla con abundante agua caliente, en el caso que sean congelados solo 8 a 10 minutos. No obstante si están frescos, idealmente cocinalos en olla a presión durante 30 minutos para que queden blandos. Una vez listos, escurre y deja enfriar.

2.- Aparte, corta la cebolla en cubos pequeños y pásalos por agua para dejarla más suave. Acomoda los porotos ya cocidos y fríos en un pocillo con la cebolla y decora con el cilantro cortado finamente. Condimenta con sal, jugo de limón y aceite para disfrutar de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 107 Kcal |
| Proteínas: | 6.2 g |
| Grasa Total: | 0.5 g |
| Colesterol: | 0 mg |
| H. de Carbono: | 19.2 g |
| Fibra Dietética: | 6 g |
| Sodio: | 117 mg |

