

Ensalada de calabaza de verano y frijoles blancos

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Nada identifica al verano en Nueva York como la calabaza de verano fresca.



jsyfruitveggies.org

Ensalada de calabaza de verano y frijoles blancos

10 porciones • Porción: $\frac{3}{4}$ de taza

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

¡Puedes usar calabaza amarilla o verde (calabacín) o una mezcla de ambos!

Ingredientes:

- 4 tazas de calabaza de verano en cubos
- 1 taza de cebolla morada picada
- 1 lata de 19 onzas de frijoles cannellini enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- $\frac{1}{4}$ taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{2}$ cucharada de romero picado
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar la calabaza de verano, la cebolla y los frijoles.
2. En un tazón pequeño, mezclar el aceite, el vinagre, el romero, la sal y la pimienta.
3. Verter la mezcla de aceite sobre la mezcla de frijoles y calabaza y mezclar.
4. ¡Enfriar, servir y disfrutar!
5. Refrigerar las sobras.