

Ensalada de frijoles rojos

Ingredientes:

2 latas de frijoles rojos escurridos, enjuagados
1 pepino mediano, pelado y cortado en dados
3/4 taza de perejil
1 taza de cebolla verde picada
1 cebolla roja cortada en rodajas finas

Aderezo:

2 cucharadas de aceite
4 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta

Preparación:

1. En un bol mediano, mezcle los frijoles rojos, los pepinos, el perejil, las cebollas verdes y las cebollas rojas.
2. En un bol pequeño, bata el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Añada el aderezo a la mezcla de frijoles. Mezcle suavemente.
4. Sirva fría. Rinde 6-8 porciones.

Red Bean Salad

Ingredients:

2 can red kidney beans, drained/rinsed
1 medium cucumber, peeled/diced
 $\frac{3}{4}$ cup parsley
1 cup green onions, diced
1 red onion, thinly sliced

Dressing:

2 tablespoon oil
4 tablespoons lemon juice
2 tablespoons apple cider vinegar
1 teaspoon salt
 $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper

Directions:

1. In medium bowl, combine kidney beans, cucumbers, parsley, green onions, and red onions.
2. In small bowl, whisk together olive oil, lemon juice, vinegar, salt, and pepper.
3. Add dressing to bean mixture. Mix gently.
4. Serve cold. Serves 6-8.