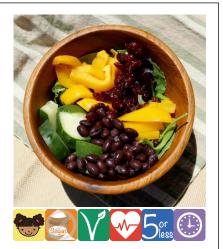
Simple Green Salad

1 Serving

Ingredients

2 cups fresh spinach ½ cucumber, chopped ½ yellow pepper chopped ½ of a 15 oz can of black beans, drained and rinsed 2 Tbs raisins



Nutrition Information

Serving Size: full recipe

Instructions

- 1. Mix all ingredients in bowl and enjoy!
- 2. Add a teaspoon of oil and a teaspoon of vinegar if you want dressing!

Calories: 320 Total Fat: 1.5g Saturated Fat: 0g Protein: 17g Sodium: 360mg

Carbohydrates: 63g Added Sugar: 0g

Fiber: 19g

Ensalada Verde Sencilla

1 Porción

Ingredientes

2 tazas de espinaca fresca ½ **pepino**, picado ½ pimiento/chile dulce amariollo, picado ½ de una lata de 15 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos



Información Nutricional

Tamaño de Porción: todo la

receta

Calorías: 320 Grasa Total: 1.5g

Proteína: 17g Sodio: 360mg

Carbohidratos: 63g Azúcar Agregado: Og

Fibra: 19g

Preparación

2 cucharadas de pasas

- 1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y disfrute!
- 2. Agregue 1 cucharadita de aceite y 1 cucharadita de vinagre como aderezo Grasa Saturada: Og si lo desea!



