

Ensalada de Frijoles

Esta ensalada de frijoles es una digna representante de lo que me gusta compartir en Programando la Vida. Tiene las cualidades que hacen de una receta algo fantástico: Fácil, Rápida y DELICIOSA. Mi amiga Lucia Mendez, La llevo a mi casa y me dijo como la había hecho y desde entonces ella hace parte de mis recetas favoritas. Espero que a ustedes también les guste.

Ingredientes:

1 lata de Frijoles al natural (el que más les guste).

1 lata de guisantes pequeña.

1 lata de maíz pequeña.

1 tomate grande cortado en cubitos pequeños.

1 cebolla pequeña cortada en cubitos pequeños.

¼ de pimentón roja cortado en cubitos pequeños.

¼ de pimentón verde cortado en cubitos pequeños.

Para la vinagreta: Aceite de oliva, vinagre de vino blanco, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Aquí lo más difícil es encontrar el abridor de latas. En un refractario colocar todos los ingredientes y añadir la vinagreta según su preferencia. Normalmente la proporción sería 5 cucharadas de aceite, 2 de vinagre, pero eso es mi gusto. Háganlo a su gusto y disfruten.