

Ensalada de judías verdes y tomate cherry

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Esta ensalada es una excelente manera de usar las verduras de su jardín o del mercado de agricultores.



jsyfruitveggies.org

Ensalada de judías verdes y tomate cherry

8 porciones ▪ Porción: 1 taza



Esta receta también sabe muy bien con judías verdes congeladas.

Ingredientes:

- 4 tazas de judías verdes en rodajas
- 4 tazas de tomates cherry cortados a la mitad
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de chalotes finamente picados
- ⅓ cucharadita de hojuelas de chile rojo picado (opcional)

Instrucciones:

1. Llevar 4 tazas de agua a ebullición en una olla grande a fuego alto.
2. Agregar las judías verdes y cocinar durante 5 a 10 minutos o hasta que se ablanden.
3. Enjuague las judías verdes en agua fría hasta que se enfríen.
4. Mezclar las judías verdes, los tomates y la albahaca en un bol.
5. En un tazón pequeño, preparar el aderezo: combinar el aceite, el vinagre, los chalotes y las hojuelas de chile rojo. Mezclar bien.
6. Agregar el aderezo a las verduras y mezclar bien.
7. ¡Servir y disfrutar!
8. Refrigerar las sobras.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA: SNAP.

(Spanish)