



Ensalada de Verduras con Frijoles

1 lata de frijoles rojos, escurrida
1 lata de judías verdes, escurrida
Lechuga romana
½ taza de aderezo

1 lata de garbanzos, escurrida
2 tomates, picados en gajos
Espinaca fresca

1. Lave y rasgue varias hojas de lechuga romana; séquelo y colóquelo en una ensaladera grande.
2. Lave y rasgue las hojas frescas de espinaca; seque y agregue a la ensaladera.
3. Lave 2 tomates, córtelos en gajos y agréguelos a la ensaladera.
4. Prepare el aderezo italiano casero mezclando ¼ taza de vinagre de vino, ½ taza de aceite de oliva extra virgen, 1 cucharadita de condimento italiano, 1 cucharadita de ajo en polvo, ¼ de cucharadita de pimienta negra y ½ cucharadita de sal en un frasco con la tapa bien cerrada. Agite bien.
5. Mezcle los frijoles, los garbanzos y las judías verdes en otra ensaladera y vierta el aderezo para ensaladas sobre ellos. Revuélvelas ligeramente y agrégelas a la ensaladera que contiene las hojas verdes.

Aderezo

½ taza de aceite verde
¼ cup vinagre de vino rojo
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de sazón italiano
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra

Añade todos los ingredientes en un frasco con una tapa segura. Asegure que este bien cerrado y agite bien.