

¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

9



Ensalada de frijoles frescos



Ingredientes



Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
15 oz. de frijoles renales	Market Pantry Dark Red Kidney Beans	\$0.75/15 oz.	Target
15 oz. de frijoles cannellini	Simply Balanced Organic Cannellini Beans	\$0.99/15 oz.	Target
15 oz. de garbanzos	Market Pantry Garbanzo Beans	\$0.75/15 oz.	Target
1 pimiento rojo		\$1.49/pimiento	Ralphs
1 pimiento verde		\$0.99/pimiento	Ralphs
1 cebolla roja		\$0.75/cebolla grande	Ralphs
1/2 cucharada de mostaza dijon	Whole Foods Traditional Dijon Mustard	\$2.99/7 oz.	Whole Foods
1 diente de ajo		\$0.50/10-12 dientes	Ralphs
2 cucharadas de jugo de limón de un limón		\$0.79/limón grande	Ralphs

Ingredientes probables en casa

1 cucharadita de azúcar	Good and Gather Granulated Sugar	\$2.19/4 libras	Target
Sal a gusto	Morton Iodized Salt	\$0.87/26 oz.	Target
1/4 taza de aceite de oliva	Kroger Extra Virgin Olive Oil	\$6.99/25.5 fl oz.	Ralphs
Pimienta negra al gusto	McCormick Pure Ground Black Pepper	\$5.69/6 oz.	Target

Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

\$10.00 (El total); \$1.25 (por porción)

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

\$25.74 (El total); \$3.22 (por porción)

Receta



Tiempo de preparación:

15 min

Tiempo de cocción:

0 min

1.

- En un tazón grande, combine los frijoles, los pimientos rojos y verdes (picados) y la cebolla roja (picada)

2.

- En un tazón pequeño, agregue los ingredientes de la vinagreta: ajo (picado), 1/2 cucharada de mostaza dijon, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de azúcar, 1/4 de taza de aceite de oliva, sal y pimienta
- Whisk vigorosamente para combinar

3.

- Agregue la vinagreta a la ensaladera y reveste para cubrir

4.

- Cubrir y refrigerar un poco antes de servir para que los frijoles puedan absorber los sabores



Datos de Nutrición

8 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 porción

Cantidad por Porción

Calorías

266

% Valor diario *

Grasa Total 9.1g 14%

Grasa Saturada 1.2g 6%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 317.3mg 13%

Carbohidrato Total 38.2g 13%

Fibra Dietética 10.8g 43%

Azúcares Totales 7g

Incluye 0.52g Azúcares Añadidos 1%

Proteína 11.5g 23%

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 63.21mg 6.3%

Hierro 1.58mg 8.8%

Potasio 299.96mg 8.6%

* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



Foco de Nutrición

Mineral - Hierro

¡La ensalada de frijoles de esta semana es una manera perfecta de tratar nuestros cuerpos con hierro! Dado que nuestros cuerpos no pueden crear hierro por sí solos, debemos cumplir con nuestro requisito diario de hierro consumiéndolo a través de nuestros alimentos. Se recomienda que los niños de 4-13 años de edad consumen 40 mg todos los días. Algunos alimentos que contienen hierro son frijoles, carnes rojas y verduras de hoja oscura como espinacas y col rizada. Dado que las personas que comen carne a menudo tienden a consumir suficiente hierro, decidimos poner una receta a base de frijoles para ayudar a los vegetarianos a satisfacer sus necesidades de hierro. ¡El hierro es importante porque puede unirse con oxígeno en nuestra sangre y ayudar a moverse a través de nuestro sistema! Desafortunadamente, una dieta que falta en hierro puede conducir a problemas en el futuro, como la anemia por deficiencia de hierro. La anemia por deficiencia de hierro es cuando hay muy poca cantidad de hierro en nuestra sangre por lo que el oxígeno no se transporta bien por todo nuestro cuerpo.

Por suerte, podemos intentar evitar esto con unos simples cambios en nuestra dieta para que incluyamos más hierro. Esta ensalada de frijoles se puede comer como un aperitivo o como una comida y puede ayudar a reponer nuestros niveles de hierro. Un hecho importante a tener en cuenta es que el hierro se consume mejor cuando se come junto con un alimento alto en vitamina C ya que esta vitamina ayuda a que el hierro se absorba en nuestro torrente sanguíneo. La vitamina C se encuentra principalmente en los cítricos. La vinagreta en la ensalada de frijoles contiene jugo de limón, una buena fuente de vitamina C, pero también se puede beber jugo de naranja junto con la comida para aumentar la absorción de hierro.

¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de Suzy Karadsheh, que se encuentra aquí:

<https://www.themediterraneanandish.com/mediterranean-three-bean-salad-recipe/>

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre hierro fue recuperada de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK540969/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2507689/>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/#:~:text=The%20average%20daily%20iron%20in%20take,mg%2Fday%20%5B5%5D.>

**La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

***No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

****Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*****Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*