

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

Calories: 320
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 17g
Sodium: 360mg
Carbohydrates: 63g
Added Sugar: 0g
Fiber: 19g

Instructions

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

Ensalada Verde Sencilla

1 Porción

Ingredientes

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



Información Nutricional

Tamaño de Porción: todo la receta

Calorías: 320
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 17g
Sodio: 360mg
Carbohidratos: 63g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 19g

Preparación

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

