

Bean and Brown Rice Salad

Serves 4

Ingredients

- 1 (15-ounce) can cannellini beans, rinsed and drained
- 2 cups cooked brown rice
- 2 cups leafy greens (such as arugula, spinach, romaine, or mixed greens)
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- 1 cup cucumber, diced
- 1 small red onion, thinly sliced
- 1 cup fresh basil, chopped

Dressing

- 3 tablespoons extra-virgin olive oil
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1 tablespoon fresh lemon juice
- 1 teaspoon honey
- Salt and black pepper, to taste

Directions

1. Rinse and drain the cannellini beans.
2. In a large bowl, combine the beans, cooked brown rice, leafy greens, tomatoes, cucumber, red onion, and basil.
3. In a small bowl, whisk together the olive oil, red wine vinegar, lemon juice, honey, salt, and pepper.
4. Pour the dressing over the salad and toss gently until evenly coated.
5. Serve immediately or refrigerate for 30 minutes before serving to allow the flavors to blend.



Bean & Brown Rice Salad (1 serving):

Each serving provides approximately **290 calories, 9 grams of protein, 8 grams of fiber, and 11 grams of heart-healthy fat**. This fiber-rich salad is an excellent source of whole grains, plant protein, and antioxidants from colorful vegetables and leafy greens. It also provides important minerals like **iron, potassium, and calcium**, making it a satisfying meal that supports gut health and helps fight inflammation.

Ensalada de Frijoles y Arroz Integral

Para 4 porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 tazas de verduras de hoja verde (como arúgula, espinaca, lechuga romana o mezcla de hojas verdes)
- 1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
- 1 taza de pepino, cortado en cubos
- 1 cebolla morada pequeña, en rodajas finas
- 1 taza de albahaca fresca, picada

Aderezo

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta negra, al gusto

Instrucciones

1. Enjuague y escurra los frijoles cannellini.
2. En un tazón grande, combine los frijoles, el arroz integral cocido, las verduras de hoja verde, los tomates, el pepino, la cebolla morada y la albahaca.
3. En un tazón pequeño, bata el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, el jugo de limón, la miel, la sal y la pimienta.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle suavemente hasta que quede bien cubierta.
5. Sirva de inmediato o refrigere durante 30 minutos antes de servir para que se mezclen los sabores.



Ensalada de Frijoles y Arroz Integral (1 porción): Cada porción proporciona aproximadamente 290 calorías, 9 gramos de proteína, 8 gramos de fibra y 11 gramos de grasa saludable para el corazón. Esta ensalada rica en fibra es una excelente fuente de granos integrales, proteína vegetal y antioxidantes provenientes de verduras coloridas y hojas verdes. También aporta minerales importantes como hierro, potasio y calcio, lo que la convierte en una comida satisfactoria que apoya la salud intestinal y ayuda a combatir la inflamación.
