

## Ensalada de Vegetales Sobrantes del Programa Nourish

Rinde: ~ 4 porciones

Tamaño de la porción: ~1 ½ taza

### Cantidad:      Ingredientes:

1 taza	Lechuga cortada (repollo, romana, verduras mixtas, espinaca, col rizada, etc.)
1 taza	Arroz integral, quinoa, u otro grano integral cocido (bulgur, farro, etc.)
2 tazas	Vegetales asados (servidos fríos o calientes) (cualquier variedad de vegetales)
1 lata	Frijoles pintos (15 oz.), drenados y enjuagados (u otro tipo de frijol enlatado)
¼ taza	Pepitas tostadas (u otro tipo de nuez)

### Método:

1. Picar las verduras en trozos iguales
2. Agregue los ingredientes y combine todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande
3. Mezcle con chimichurri de naranja cremosa o su aderezo de ensalada favorito

### Consejos útiles:

- Utilizar sobras para construir esta ensalada
- Utilizar cualquier lata de frijoles (riñón, negros, blancos, etc.)
- Cualquier verdura asada funcionará para esta ensalada.

### Necesidades de equipo:

- Tazón grande para mezclar
- Espátula de goma
- Tazas medidoras
- Cuchillo y tabla de cortar