

GREEN BEAN SALAD



Servings

4 Servings



Cook time

15 Minutes



Calories

113 calories

Ingredients:

- 1 can of green beans drained and rinsed
- 1 cup cherry tomatoes halved
- ½ cucumber diced
- ¼ red onion thinly sliced
- ¼ cup feta cheese crumbled
- 2 tbsp olive oil
- 1 tbsp lemon juice (or vinegar)
- Salt and pepper to taste

Steps for Cooking:

1 Prepare the Vegetables: In a large bowl, combine the drained and rinsed green beans, cherry tomatoes, cucumber, and red onion (if using).

2 Make the Dressing: In a small bowl, whisk together the olive oil, lemon juice, salt, and pepper.

3 Combine: Pour the dressing over the salad and toss gently to coat the vegetables.

4 Add Cheese and Herbs: If desired, sprinkle feta cheese and fresh herbs on top and give it a light toss.

5 Chill and Serve: Let the salad sit for about 10-15 minutes to allow the flavors to meld or serve immediately. Enjoy

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

Kids
Kitchen

FOOD
SHARE
ventura county

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES



porciones
4 porciones



Hora de cocinar
15 Minutos



calorías
113 calorías

Ingredientes:

- 1 lata de judías verdes escurridas y enjuagadas
- 1 taza de tomates cherry partidos por la mitad
- ½ pepino cortado en cubitos
- ¼ de cebolla morada en rodajas finas
- ¼ de taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón (o vinagre)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1 Prepare las verduras: en un tazón grande, combine las judías verdes escurridas y enjuagadas, los tomates cherry, el pepino y la cebolla morada (si se usa).

2 Prepare el aderezo: en un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.

3 Combinar: Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente para cubrir las verduras.

4 Agregue queso y hierbas: si lo desea, espolvoree queso feta y hierbas frescas encima y revuelva ligeramente.

5 Enfriar y servir: Deje reposar la ensalada durante unos 10 a 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen o sirva inmediatamente. Disfrutar.

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES