



Mexican Black Beans

Serves 6 | \$6.60

430 calories | 54g carbs | 18g fat (2g sat fat) | 15g protein | 480mg sodium | 17g fiber per serving

Ingredients

- 1 white onion
- 2 Tbs. canola or olive oil
- 1 tsp. chili powder
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- 2 cans no-salt-added black beans (15 oz.)
- ½ tsp. salt
- 1 avocado
- 1 Tbs. fresh lime juice
- 4 cups shredded romaine lettuce
- 2 cups tortilla chips

1. Dice tomatoes and onion; set aside ¼ cup onions in medium bowl.
2. In a large pan, bring oil to a sizzle over medium heat.
3. Sauté the onion until lightly browned, about 5 minutes.
4. Stir in the chili powder, and then add the tomatoes with juice.
5. Simmer until the tomatoes thicken, about 5 minutes.
6. Stir in the black beans with their liquid and heat through. Season with ½ tsp. salt.
7. Chop the avocado.
8. Toss the avocado with the reserved ¼ cup onion, ¼ tsp. salt and 1 Tbs. lime juice.
9. Serve the beans topped with the avocado mixture, lettuce and tortilla chips.

capitalareafoodbank.org/recipes

Pick Protein Rich

- Black beans are high in protein

Spice it up

- Add extra flavor with minced chipotle pepper in adobo sauce



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Frijoles negros a la mexicana

6 porciones | \$6.60

430 calorías | 54g carbohidratos | 18g grasa (2g grasa saturada) | 15g proteína | 480mg sodio | 17g fibra por porción

Ingredientes

- 1 cebolla blanca
- 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
- 1 cucharadita de chile en polvo (ají en polvo)
- 1 lata de tomates, sin sal (15 oz.)
- 2 latas de frijoles negros, sin sal (15 oz.)
- ½ cucharadita de sal
- 1 aguacate
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 4 tazas de lechuga romana
- 2 tazas de tortilla chips

1. Corte los tomates en cuadritos y la cebolla. Ponga ¼ taza de cebollas en otro tazón al lado.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
3. Saltee la cebolla hasta que este dorada, aproximadamente 5 minutos.
4. Añada el chile en polvo (ají en polvo) y después los tomates con el jugo.
5. Hierva a fuego lento hasta que los tomates estén espesados, aproximadamente 5 minutos.
6. Revuelva los frijoles negros con los líquidos. Sazone con sal.
7. Corte el aguacate y revuelva el ¼ de cebolla que puso a un lado, ¼ cucharadita de sal y 1 cucharada de jugo de limón verde.
8. Sierva los frijoles con la mezcla de aguacate, lechuga y tortilla chips encima.

Escoja la proteína

- Los frijoles negros tienen un alto contenido de proteínas

Agregue sabor

- Añada más sabor con chile chipotle picado a la salsa de adobo

