



Salmon and Bean Salad

Serves 4 | \$6.50

330 calories | 12g fat (2g sat fat) | 590mg sodium | 23g carbs | 8g fiber | 33g protein per serving

Ingredients

Salad:

- 2 cans pink salmon or tuna (5 oz.)
- 1 can no-salt-added pinto beans (15 oz.)
- 1 can no-salt-added green beans (15 oz.)
- 1 cup cherry tomatoes
- 1 cup cucumber
- ½ cup red onion
- 4 cups salad greens, optional

Dressing:

- 3 Tablespoons olive oil
- 2 Tablespoons red wine vinegar
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ¼ teaspoon pepper
- ¼ teaspoon salt

1. Prepare your ingredients: drain the pinto beans, green beans, and salmon (or tuna).
2. Chop the tomatoes and cucumber into small pieces, dice the red onion.
3. Combine salad ingredients in a large bowl, set aside.
4. In a small bowl, mix the dressing ingredients and whisk together.
5. Pour dressing over salad mixture and toss.
6. If using salad greens, place the salmon and bean mixture over a bed of salad greens and serve.

Recipe Tips: Use 2 Tablespoons fresh lemon juice rather than red wine vinegar. For more flavor, let stand in refrigerator for 15 minutes prior to serving.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make Half Your Plate Fruits and Veggies

- This is a great way to use a mix of canned and fresh vegetables to ensure you get plenty of vegetables throughout the day

Protein Rich

- This dish is extremely high in protein mainly because of the salmon and pinto beans



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Ensalada de salmón y frijoles

4 porciones | \$6.50

330 calorías | 12g grasa (2g grasa saturada) | 590mg sodio | 23g carbohidratos | 8g fibra | 33g proteína por cada porción

Ingredientes

Ensalada:

- 2 latas de salmón rosado o tuna (5 oz.)
- 1 lata de frijoles pinto, sin sal (15 oz.)
- 1 lata de judías verde, sin sal (15 oz.)
- 1 taza de tomatito cherry
- 1 taza de pepino
- ½ taza de cebolla roja
- 4 tazas de ensalada verde, opcional

Aderezo:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de sal

1. Prepare sus ingredientes: escurra los frijoles, las judías verdes, y el salmón (o tuna).
2. Corte los tomates y el pepino en pedazos pequeños, y corte finamente la cebolla.
3. Combine los ingredientes para la ensalada en un tazón grande, ponga a un lado.
4. En otro tazón, mezcle los ingredientes para el aderezo y agite.
5. Mezcle el aderezo con la mezcla de salmón.
6. Si está usando la ensalada verde, ponga la mezcla encima de la ensalada verde y sirva.

Consejo de cocina: Use 2 cucharadas de jugo de limón fresco en vez de vinagre. Para más sabor, ponga la ensalada en el refrigerador para 15 minutos antes de que la sirva

capitalareafoodbank.org/recipes

Coma vegetales y frutas durante el día

- Esta receta es una manera perfecta para mezclar vegetales enlatados y frescos. Asegúrese que coma muchos vegetales durante el día

Escoja la proteína

- El salmón y los frijoles pintos tienen un alto contenido de proteína que le ayuda con su nivel de energía



FEEDING™
AMERICA
A member of