



Black eyed pea salad

Serves 4 | \$4.08

130 calories | 12g carbs | 7g fat (1g sat fat) | 4g protein | 115mg sodium | 3g fiber per serving

Ingredients

- 1 15-oz. can no-salt-added black eyed peas
- 1 cup chopped tomatoes
- 1 cup chopped cucumber
- ½ cup minced red onion
- ½ cup chopped green pepper
- 1 Tbs. red wine vinegar
- 3 Tbs. olive oil
- ½ tsp. dried oregano
- ¼ tsp. salt
- ¼ tsp. black pepper

1. Drain and rinse the black-eyed peas.
2. In a large bowl, toss all the ingredients together.

Fill Half Your Plate with Fruits and Veggies

- This salad is a great way to get the veggies you need during the day

Focus on Fiber

- Buy oils and vinegars in bulk because they keep for a long time and you can always make a quick dressing for salads like this



A member of **FEEDING AMERICA**



frijoles de ojo negro ensalada

Porciones 4 | \$4.08

130 calorías | 12g carbohidratos | 7g grasa (1g grasa saturada) |
4g proteína | 115mg sodio | 3g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 lata sin sal añadida black eyed peas (15 oz.)
- 1 taza de tomates picados
- 1 taza de pepino picado
- ½ taza de cebolla roja picada
- ½ taza de pimiento verde picado
- 1 cucharada vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas aceite de oliva
- ½ cucharadita orégano seco
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negro

1. Desague y enjuague los frijoles.
2. En una tazón, mezcle todos los ingredientes juntos.

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

- Esta ensalada es un buen recurso de vegetales importantes de consumir diario.

Concéntrese en la fibra

- Compre vinagre y aceite por mayor as se puede mantener por mas tiempo y tambien se puede preparar dressing.

