



# Tomato & Bean Salad

Serves 4 | \$3.72

170 calories | 21g carbs | 7g fat (1g sat fat) | 8g protein | 160mg sodium | 11g fiber per serving

## Ingredients

- 1 cup cherry or grape tomatoes
- 2 sprigs basil, optional
- 1 clove garlic
- 1 can no-salt-added kidney beans (15-oz.)
- 1 can no-salt-added green beans (15-oz.)
- 1 Tbs. red wine vinegar
- 2 Tbs. olive oil
- ¼ tsp. black pepper
- ¼ tsp. salt

1. Prepare your ingredients: wash and chop the cherry tomatoes; finely chop the garlic and basil, if using; drain and rinse the kidney beans and green beans.
2. In a large bowl, toss all the ingredients together.

Recipe Tips: you can also use chickpeas or white beans for this recipe. If the beans contain salt, do not season the dish with salt.

## Ingredient spotlight

Beans are a great source of fiber and when combined with whole grains, they provide virtually fat-free high quality protein

## Good for you

Cherry and grape tomatoes are great sources of Vitamin C, which help promote a strong immune system



FEEDING AMERICA  
A member of



# Ensalada de tomate y frijol

Porciones 4 | \$3.72

170 calorías | 21g carbohidratos | 7g grasa (1g grasa saturada) |  
8g proteína | 160mg sodio | 11g fibra cada porción

## Ingredientes

- 1 taza de tomates cereza o uva
- 2 ramitas de albahaca, opcional
- 1 diente de ajo
- 1 lata de frijoles sin sal (15 oz.)
- 1 lata de judías verdes sin sal (15 oz.)
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de sal

1. Prepare sus ingredientes: Lava y corta los tomates cereza, pica finamente el ajo y la albahaca, si se utiliza, escurra y enjuague los frijoles y las judías verdes.
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes.

Consejos Receta: usted puede también garbanzos o judías blancas para esta receta. Si los frijoles contienen sal, no hacer campaña el plato con sal.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Ingrediente luz del punto

Frijoles son una excelente fuente de fibra y cuando se combina con cereales integrales, proporcionan prácticamente libre de grasa proteína de alta calidad

## Bueno para su salud

Tomates cereza o uva son una gran fuente de vitamina C, que ayudan a promover un sistema inmunológico fuerte



A member of  
**FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger