



# White Bean Salad

Serves 4 | \$5.45

200 calories | 12g fat (1.5g sat fat) | 270mg sodium | 18g carbs | 6g fiber | 12g protein per serving

## Ingredients

- 1 can no-salt-added white beans (15 oz.)
- 2 roasted red peppers
- 3 Tablespoons olive oil
- 1 Tablespoon red wine vinegar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 4 cups salad greens
- ¼ cup feta cheese (optional)

1. Prepare your ingredients: drain and rinse the beans, chop the red peppers.
2. Toss the beans and red peppers with the oil and vinegar.
3. Season with salt and pepper.
4. Add crumbled feta if using.
5. Toss the dressed beans with the salad greens.
6. Serve immediately.

Recipe Tips: You can use any white bean, such as navy, cannellini beans, or chickpeas for this recipe. Add more vegetables to this salad if desired. Substitute any type of lettuce such as arugula, romaine, or other available salad greens.

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

## Fill Half Your Plate With Fruits and Veggies

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

## Stock up on staples

- 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



FEEDING™  
AMERICA  
A member of



# Ensalada con frijoles blancos

4 porciones | \$5.45

200 calorías | 18g carbohidratos | 12g grasa (1.5g grasa saturada) | 12g proteína | 270mg sodio | 6g fibra cada porción

## Ingredientes

- 1 lata de frijoles blancos, sin sal añadida (15 oz.)
- 2 morrones rojos, asados
- 3 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de hojas para ensaladas
- ¼ taza de queso feta, opcional

1. Prepare sus ingredientes: escurra y enjuague los frijoles, corte los morrones.
2. Ponga los frijoles y morrones con el aceite y vinagre.
3. Sazone con sal y pimienta.
4. Ponga esta mezcla con las hojas para ensalada.
5. Añada feta si gusta y lance.
6. Sirva.

Consejo de cocina: Use cualquier frijol blanco como judías blancas, frijol canelina o garbanzos para esta receta. Añada más verduras si quiere. Substituya cualquier lechuga que tenga para esta ensalada- romano, rúcala u otra.

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

La mitad de su plato deben ser frutas y verduras

- Esta ensalada es una manera perfecta para comer las verduras que se necesitan durante el día

Acumule los básicos

- Compre aceites y vinagres en tamaños grandes porque se puede almacenar por mucho tiempo y son perfectos para aderezos como éste



FEEDING™  
AMERICA  
A member of

'til no one is hungry