



# Three Bean Salad

Serves 6 | \$3.64

200 calories | 24 carbs | 8g fat (1g sat fat) | 8g protein | 270mg sodium | 8g fiber per serving

## Ingredients

- 1 15-oz. can no-salt-added green beans
- 2 15-oz. cans no-salt-added beans (white, red kidney, or black eyed peas)
- 1 bell pepper
- 2 tsp. Dijon mustard
- ½ tsp. salt
- 1 tsp. sugar
- 3 Tbs. red wine vinegar
- 3 Tbs. olive oil

1. Drain and chop the green beans.
2. Drain and rinse the other beans.
3. Finely chop the pepper.
4. In a large bowl, whisk together the mustard, salt, sugar, vinegar and oil.
5. Add the beans and pepper to the large bowl and stir.

## Protein Rich

- Black beans are a low-fat way to get protein throughout the day and keep your energy levels high

## Keep it Natural

- Choose low-sodium or no-salt-added vegetables and beans to help reduce your daily sodium intake



A member of  
**FEEDING AMERICA**



# Ensalada de tres habas

Porciones 6 | \$3.64

200 calorías | 24g carbohidratos | 8g grasa (1g grasa saturada) |  
8g proteína | 270mg sodio | 8g fibra cada porción

## Ingredientes

- 1 lata sin sal añadida judías verdes (15 oz.)
- 2 de 15 oz latas de frijoles sin sal añadido (blanco, frijol rojo o negro eyed peas)
- 1 pimienta
- 2 cucharadita mostaza de Dijon
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita azúcar
- 3 cucharadas vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas aceite de olive

1. Escorra y pique las judías verdes.
2. Escorra y enjuague los otros granos.
3. Corte finamente el pimienta.
4. En un tazón grande, mezcle la mostaza, la sal, el azúcar, el vinagre y el aceite.
5. Añada los frijoles y pimienta al tazón grande y mezcle.

## Mucha Proteína

- Escoja Frijoles negros vajos en grasa para obtener proteína que ayuda mantener mucha energía durante el día.

## Natural

- Escoja los vegetales y frijoles bajos en sodio porque ayuda reducir el consumo de sodio diario.

