



Veggie and Bean Salad

Serves 6 | \$4.97

150 calories | 22g carbs | 4g fat (0.5 sat fat) | 8g protein | 220mg sodium | 6g fiber per serving

Ingredients

- 1 green pepper
- 1 pint cherry tomatoes
- 1 can no-salt-added black-eyed peas (15 oz.)
- 1 can no-salt-added black beans (15 oz.)
- Juice of 1 lime
- 2½ Tbs. olive oil
- ½ tsp. salt
- ¼ tsp. pepper

1. Prepare your ingredients: Cut green pepper in half, and cut out the stem and seeds, chop green pepper into small chunks, and cut cherry tomatoes in half, drain and rinse black-eyed peas and black beans.
2. Cut lime in half, and juice each half into a large bowl.
3. Add olive oil and mix.
4. Add green pepper, cherry tomatoes, black-eyed peas, and black beans, and toss.
5. Season with salt and pepper.

Recipe Tips: Add 1 Tablespoon of chopped cilantro for even more flavor. Substitute canned white beans or chickpeas for the black beans and black-eyed peas. If using regular beans, no salt should be added to this recipe

Focus on Fiber

- Black beans contain a lot of fiber, which serves to promote digestive health!

Spice it up

- For a more intense flavor, allow the mixture to chill for a half hour before serving to give the flavors more time to mingle



A member of
FEEDING AMERICA



verduras y ensalada de frijoles Porciones 6 | \$4.97

150 calorías | 22g carbohidratos | 4g grasa (0.5g grasa saturada) | 8g proteína | 220mg sodio | 6g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 chile verde
- 1 pinta de tomates cereza
- 1 lata guisantes de ojo negro sin sal (15 oz.)
- 1 lata frijoles negros sin sal (15 oz.)
- El jugo de 1 limón
- 2½ cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

1. Prepare sus ingredientes: Corta el chile verde en medio, y corta el tallo y las semillas, corta el chile verde en trozos pequeños, y corta los tomates cherry por la mitad, escurra y enjuaga los guisantes de ojo negro y frijoles negros.
2. Corta limón por la mitad, y el jugo de cada mitad en un tazón grande.
3. Añada el aceite de oliva y mezclar.
4. Agregue el pimienta verde, tomates cherry, guisantes de ojo negro y frijoles negros, y mezcle.
5. Sazone con sal y pimienta.

Consejos Receta: Añada 1 cucharada de cilantro picado para aún más sabor.

Concéntrate en la fibra

- Los frijoles y granos integrales son altos en fibra y ayudan a la salud de su corazón.

Agregue sabor

- Para un sabor intenso, deje que la mezcla se enfríe durante una media hora antes de servir para dar a los sabores más tiempo para mezclarse

