



White Beans with Sauteed Cherry Tomatoes

Serves 4 | \$3.43

150 calories | 16g carbs | 8g fat (1g sat fat) | 5g protein | 180mg sodium | 5g fiber per serving

Ingredients

- 1 pint cherry tomatoes
- 3 cloves garlic
- 1 can no-salt-added white beans or chickpeas (15 oz.)
- ½ tsp. dried thyme or oregano
- 3 Tbs. olive oil
- ¼ tsp. salt
- ¼ tsp. ground black pepper

1. Prepare your ingredients: wash and chop the tomatoes; slice the garlic; drain and rinse the beans.
2. In a large skillet over medium heat, sauté the tomatoes, garlic and thyme in the oil for 5 minutes.
3. Toss the beans with the tomatoes and garlic and heat through.
4. Season with the salt and pepper.

Recipe Tips: For a more intense flavor substitute fresh rosemary try dried oregano or thyme

Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice and a side salad or vegetables for a complete meal

Good for you

- Cherry tomatoes are a great source of lycopene, which helps decrease the risk of heart disease



A member of
FEEDING AMERICA



Judías blancas con tomates cereza salteados

150 calorías | 16g carbohidratos | 8g grasa (1g grasa saturada) | 5g proteína | 180mg sodio | 5g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 pinta de tomates cereza
- 3 dientes de ajo
- 1 lata frijoles blancos o garbanzos sin sal (15 oz.)
- ½ cucharadita de tomillo seco o el orégano
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: Lava y picar los tomates, corta el ajo, escurra y enjuague los frijoles.
2. A fuego medio en una sartén grande, saltea los tomates, el ajo y el tomillo en el aceite durante 5 minutos.
3. Mezcle los frijoles con los tomates y el ajo y caliente.
4. Sazone con sal y pimienta.

Consejos Receta: Para un sustituto sabor más intenso romero fresco tratan orégano o tomillo seco

Porciones 4 | \$3.43

Hágalo una cena complete

- Sirva este plato con arroz y una ensalada o verduras para una comida complete

Bueno para su salud

- Tomates cereza son una gran fuente de licopeno, que ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón

