



Black-Eyed Pea Salad

Servings: 8
Total cost: \$4.08

INGREDIENTS

- 1 (15-ounce) can black-eyed peas, rinsed, drained
- 1 cup tomatoes, chopped or canned
- 1 medium cucumber, chopped
- ½ cup red onion, minced
- ½ cup green pepper, chopped (optional)
- 1 tablespoon red wine vinegar
- Fresh lemon juice, to taste (optional)
- 3 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon dried oregano or dill
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper



STEP 1: Place the black-eyed peas, tomatoes, cucumbers, onions, peppers (if using), vinegar, oil, oregano, salt, and black pepper in a large bowl. Toss well and drizzle lemon juice on top (if using).

Make It a Meal

Serve with a whole grain such as brown rice, whole wheat couscous, or whole wheat pasta, or in tortillas for a wrap.

Rinsing Canned Goods

Look for No Salt Added or Low Sodium canned goods. When these are not available, rinsing and draining canned produce can reduce the sodium levels by up to 40%.

200 Calories | 20g Carbs | 3g Sugar | 5g Fiber | 4g Fat (1g Sat Fat) | 6g Protein | 462mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada de Frijoles de Ojo Negro

Porciones: 4

Costo Total: \$4.08

INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz) de frijoles de ojo negro, enjuagados y escurri
- 1 taza o 1 lata de tomates picados
- 1 pepino mediano cortado
- ½ taza de cebolla roja cortada
- ½ taza de pimiento verde cortado (opcional)
- 1 cucharada vinagre de vino tinto
- Jugo de limón fresco a gusto (opcional)
- 3 cucharadas aceite de oliva
- ½ cucharadita orégano o eneldo seco
- ¼ cucharadita sal y ¼ cucharadita pimienta negra



Paso 1: Agregue en un bol grande, los frijoles de ojo negro, los tomates, el pepino, la cebolla, el pimiento (opcional), el vinagre, el aceite, el orégano, la sal y la pimienta negra. Mezcle bien y rocíe jugo de limón (opcional).

Conviértalo en una Comida

Sívala con un cereal integral como arroz integral, couscous integral, o fideos integrales, o en tortillas para burritos.

Enjuagar los Alimentos Enlatados

Se recomienda utilizar productos sin sal agregada o bajos en sodio. Cuando no sea posible, enjuague y escurra los alimentos para reducir los niveles de sodio hasta en un 40%.

200 Calorías | 20g Carbs | 3g Azúcar | 5g Fibra | 4g Grasa Total (1g Grasa Saturado) | 6g Proteína | 462mg Sodio

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes