



Black Bean & Corn Salad

INGREDIENTS

- 1 (15-ounce) can black beans, rinsed and drained
- 1 (15-ounce) can corn, drained
- 1 small bell pepper, seeds removed, chopped
- 1 small or ½ large red onion, chopped
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro
- 2 tablespoons vegetable or olive oil
- Juice of 1 lime or 2 tablespoons of concentrated lime juice
- 1½ teaspoons ground cumin
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

Servings: 4

Total cost: \$6.35



STEP 1: In a large bowl, whisk together the oil, lime juice, cumin, salt, and pepper.



STEP 2: Add the beans, corn, peppers, onions, and cilantro. Mix to combine.



STEP 3: Let sit for 15 minutes to allow the flavors to come together.



Reduce Food Waste When using fresh, soft herbs such as cilantro and parsley, do not waste the stems! These stems have the same flavors as the leaves with added crunch. Stretch your food dollars by using the entire plant.

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

226 Calories | 32g Carbs | 4g Sugar | 10g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 8g Protein | 412mg Sodium Per Serving

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



Ensalada de Frijoles Negros y Maíz

INGREDIENTS

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de maíz sin sal añadida, escurridos
- 1 pimiento pequeño, sin semillas, cortado
- ½ cebolla morada cortada
- 2 cucharadas de cilantro fresco cortado
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- el jugo de 1 lima o 2 cucharadas de jugo concentrado de lima
- 1½ cucharadita de comino molido crocantes
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Porciones: 4

Costo Total: \$6.35



Paso 1: En un bol grande, bata el aceite, el jugo de lima, el comino, la sal y la pimienta.



Paso 2: Agregue los frijoles, el maíz, los pimientos, las cebollas y el cilantro. Mezclar para integrar.



Paso 3: Deje reposar por 15 minutos para que los sabores se mezclen.



Reduzca los desechos de comida Al utilizar hierbas frescas y tiernas como cilantro o perejil, conserve los tallos ya que tienen el mismo sabor que las hojas y son más crujientes. Haga rendir su dinero utilizando la planta entera y reduciendo los desechos.

Enjuagar los alimentos enlatados Se recomienda utilizar productos sin sal agregada o bajos en sodio. Si no fuera posible, enjuague los productos para reducir hasta un 40% de sodio.

226 Calorías | 32g Carbs | 4g Azúcar | 10g Fibra | 8g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 8g Proteína | 412mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes