

Black Bean & Corn Salad

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- Juice of 1 lime (or 2 tablespoons lime juice)
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 ½ teaspoons cumin
- 1 (15 ounce) can black beans, no salt added, drained and rinsed
- 1 (15 ounce) can corn, no salt added, drained and rinsed
- 1 small red pepper, chopped
- 1 small or ½ large red onion, chopped
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped

Instructions

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

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

STEP 3: Eat as is or serve with veggies, pita chips, or as a side.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!



Per Serving: 230 Calories | 34g Carbs | 7g Sugar | 7g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 7g Protein | 160mg Sodium

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

Ensalada de frijoles negros y maíz

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- Jugo de 1 lima (o 2 cucharadas de jugo de lima)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 ½ cucharaditas de comino
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de maíz, sin sal agregada, escurrido y enjuagado
- 1 pimiento rojo pequeño, picado
- 1 cebolla roja pequeña o ½ grande, picada
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Instrucciones

PASO 1: En un tazón grande, mezcle el aceite, el jugo de lima, la sal, la pimienta negra y el comino.

PASO 2: Agregue los frijoles, el maíz, el pimiento, la cebolla y el cilantro. Mezcle hasta integrar.

PASO 3: Puede consumirla sola, acompañarla con vegetales, chips de pita o disfrutarla como guarnición.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles rojos, pintos o blancos.
- **Consejos de compras:** CELIja alimentos enlatados bajo en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.
- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también tiene la opción de aprovechar los tallos: ¡tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!



Por porción: 230 calorías | 34g carbohidratos | 7g azúcar | 7g fibra | 8g grasa (1g grasa saturada) | 7g proteína | 160mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes