

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.

QUICK TIPS

- **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

سلطة الفاصوليا السوداء والذرة

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي خالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 4



نصائح سريعة

- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الحبوب! يمكن تجربة الحبوب الحمراء أو البينتو أو حبوب الكلبية
- **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!
- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً لأن لها نفس نكهة الأوراق مع قرمشة إضافية!

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- عصير 1 ليمونة (أو 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون مركز)
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ½ ملعقة صغيرة كمون
- 1 علبه حبوب فاصولياء سوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 علبه ذرة (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 ثمرة فلفل حمراء صغيرة مفرومة
- 1 بصلة حمراء صغيرة أو ½ بصلة كبيرة مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة

إرشادات

- الخطوة 1:** في وعاء كبير، يُخفق الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل الأسود والكمون.
- الخطوة 2:** يُضاف الفول والذرة والفلفل والبصل والكزبرة. تقلّب جيدا حتى تندمج.
- الخطوة 3:** يمكن تناول الطعام كما هو أو تقديمه مع الخضار أو رقائق البيتزا أو كطبق جانبي.