

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# የጥቁር ባቄላ እና በቆሎ ሰላጣ

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቴን-ነፃ

## ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- የ 1 ሎሚ ጫማቂ (ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጫማቂ)
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 ½ የሻይ ማንኪያ ኩሚን
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሸገ የጣሳ/የቆርቆሮ ጥቁር ባቄላ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሸገ የጣሳ/የቆርቆሮ በቆሎ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1 ትንሽ ቀይ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- 1 ትንሽ ወይም ½ ትልቅ ቀይ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ሲላንትሮ፣ የተከተፈ



## ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ቀይ፣ ፒንቶ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው / ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሸጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!
- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ እጭቦችን ሲጠቀሙ፣ ግንዶቹንም ይጠቀሙ፣ ግንዶቹም እንደ ቅጠሎቹ ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1:-** በአንድ ትልቅ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ዘይት፣ የሎሚ ጫማቂ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ እና ኩሚን ያደባልቁ።

**ደረጃ 2:-** ባቄላ፣ በቆሎ፣ ቃሪያ፣ ሽንኩርት እና ሲላንትሮውን ይጨምሩ። ለመቀላቀል ያደባልቁት።

**ደረጃ 3:-** ለብቻው ይመገቡት ወይም ከአትክልት፣ ፒታ ቺተስ፣ ጋር ወይም እንደ የጎን ምግብ ያቅርቡት።