

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

سالاد لوبیا سیاه و ذرت

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! قرمز، پینتو یا کلیه را امتحان کنید.
- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!
- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید - آنها طعمی مشابه برگ

مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- آب 1 لیموترش (یا 2 قاشق غذاخوری آبلیمو)
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 1/2 قاشق چایخوری زیره
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سیاه، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 1 (15 اونس) قوطی ذرت، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 1 فلفل قرمز کوچک، خرد شده
- 1 پیاز قرمز کوچک یا 1/2 بزرگ، خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری گشنیز تازه، خرد شده

دستور العمل ها

- مرحله 1:** در یک کاسه بزرگ، روغن، آبلیمو، نمک، فلفل سیاه و زیره را با همزن بزنید.
- مرحله 2:** لوبیا، ذرت، فلفل، پیاز و گشنیز را اضافه کنید. مخلوط کنید تا ترکیب شوند.
- مرحله 3:** همانطور که هست بخورید یا با سبزیجات، چپیس پیتا یا به عنوان کناری سرو کنید.