

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

Salade de haricots noirs et de maïs

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- Jus d'un citron vert (ou 2 cuillères à soupe de jus de citron vert)
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 1 ½ cuillère à café de cumin
- 1 boîte (15 onces) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1 boîte de maïs sans sel ajouté (15 onces), égouttés et rincés
- 1 petit poivron rouge, haché
- 1 petit ou ½ grand oignon rouge, haché
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans un grand bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le sel, le poivre noir et le cumin.

ÉTAPE 2 : Ajoutez les haricots, le maïs, les poivrons, les oignons et la coriandre. Mélangez.

ÉTAPE 3 : Mangez tel quel ou servez avec des légumes, des croustilles de pita ou en accompagnement.



CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les rouges, les pinto ou les kidney.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !
- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !

Par portion : 230 calories | 34 g de glucides | 7 g de sucre | 7 g de fibres | 8 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 7 g de protéines | 160 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes