

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

د توري لوبيا او جوارو سلاد

غذا: غوښه نه خوړونکي، سزيجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي

خو ځله دې وړاندې شي: 4



چټکي لارښوونې

- **د اجزاوو تعویض:** هر ډول لوبيا کار کوي! سره، پښتو يا د پښتورگو په څېر هغه وازموي.
- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالگه\مالگه نه لرونکي په قوطيو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پوري مالگين شيان را کموي.
- **د خوړو ضايعات را کم کړئ:** کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقي يې هم وکاروئ - يادې ساقي د پانو په څېر ورته خوندي لري چې اضافه کړنچ لري!

ترکيب يعنې اجزاوي

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري
- د 1 ليمو اوبه (يا 2 د خوراک کاشوغي ليمو اوبه)
- 1/4 د چای کاشوغي مالگه
- 1/4 د چای کاشوغي تور مرچ
- 1 1/2 د چايو کاشوغي زيره
- 1 (15 اونسه) قوطی توره لوبيا، چې مالگه ونه لري، اوبه يې وچې شوي او نښتېځل شوي وي
- 1 (15 اونسه) قوطی جوار، چې مالگه ونه لري، اوبه يې وچې شوي او نښتېځل شوي وي
- 1 کوچنی سور مرچک چې ټوټه شوی وي
- 1 کوچنی يا 1/2 لوی سور پياز چې ټوټې شوی وي
- 2 د خوړو کاشوغي تازه گشنيز چې ښه ټوټه شوی

لارښوونې:

- 1 گام:** په لويه کاسه کې غوري، د ليمو اوبه، مالگه، تور مرچ او زيره جوش کړئ.
- 2 گام:** لوبيا، جوار، مرچ، پياز او گشنيز پکې اضافه کړئ. مخلوط يې کړئ خو سره ترکيب شي.
- 3 گام:** همدغسې يې نوش جان کړئ يا يې له سبزيو، پيټا چيپس سره يا ځنگيزو خوړو په توگه وړاندې کړئ.