

# 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

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)

# Salad đậu đen và ngô

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

## Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu
- Nước cốt 1 quả chanh (hoặc 2 thìa canh nước cốt chanh cô đặc)
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 1 ½ thìa cà phê thì là
- 1 hộp (15 ounce) đậu đen, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 hộp (15 ounce) ngô, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 quả ớt đỏ nhỏ, thái nhỏ
- 1 củ hành đỏ nhỏ hoặc ½ củ hành đỏ lớn, thái nhỏ
- 2 thìa canh rau mùi tươi, thái nhỏ

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Trộn dầu, nước cốt chanh, muối, hạt tiêu đen và thì là trong một chiếc bát lớn.

**BƯỚC 2:** Thêm đậu, ngô, ớt, hành tây và rau mùi. Trộn đều tất cả.

**BƯỚC 3:** Thường thức ngay hoặc ăn kèm với rau, bánh mì pita hoặc làm món ăn kèm.



## BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử đậu đỏ, đậu pinto hoặc đậu thận
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!
- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó - hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn!