

Black-Eyed Pea Salad

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 1 (15 ounce) can black-eyed peas, no salt added, drained and rinsed
- 1 cup of tomatoes, fresh or canned, diced
- 1 medium cucumber, chopped
- ½ cup red onion, chopped
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 1 tablespoon honey or maple syrup
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 3 tablespoons oil
- 1 teaspoon dried oregano or dill
- 1 teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Optional: fresh lemon juice, ½ cup green pepper, ¼ cup parsley

Instructions

STEP 1: In a medium bowl, mix the black-eyed peas, tomatoes, cucumber, red onion, parsley (if using) and green pepper (if using).

STEP 2: In a small bowl, whisk the Dijon mustard, honey or maple syrup, red wine vinegar, oil, oregano or dill, thyme, salt, black pepper, and lemon juice (if using). Add to salad and mix until all ingredients are coated.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try chickpeas, or navy!
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!



Per Serving: 210 Calories | 24g Carbs | 8g Sugar | 5g Fiber | 11g Fat (1.5g Sat Fat) | 6g Protein | 410mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ensalada de frijoles de ojos negros

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles de ojos negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1 taza de tomates frescos o en lata, cortados en cubos
- 1 pepino mediano, picado
- ½ taza de cebolla roja, picada
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de miel o de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de orégano o eneldo deshidratado
- 1 cucharadita de tomillo deshidratado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: jugo de limón fresco, ½ taza de pimienta verde, ¼ de taza de perejil

Instrucciones

PASO 1: En un bol mediano, mezcle los frijoles de ojos negros, los tomates, el pepino, la cebolla morada, el perejil (si opta por usarlo) y el pimienta verde (si también lo incluye).

PASO 2: En un bol pequeño, bata la mostaza de Dijon, la miel o el jarabe de arce, el vinagre de vino tinto, el aceite, el orégano o el eneldo, el tomillo, la sal, la pimienta negra y el jugo de limón (si opta por usarlo). Incorpore esta preparación a la ensalada y revuelva hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con garbanzos o frijoles blancos.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.
- **¿Sabía qué?** ¡Los frijoles son una excelente fuente de proteínas vegetales y de fibra!



Por porción: 210 calorías | 24g carbohidratos | 8g azúcar | 5g fibra | 11g grasa (1.5g grasa saturada) | 6g proteína | 410mg sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes