

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

سالاد نخود سیاه چشم

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! نخود یا نخود سرمه ای 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!
- **آیا میدانستید؟** لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است!



مواد تشکیل دهنده

- 1 (15 اونس) قوطی نخود سیاه چشم، بدون نمک، آبکش شده و آبکشی شده
- 1 فنجان گوجه فرنگی تازه یا کنسرو شده خرد شده
- 1 عدد خیار متوسط، خرد شده
- 1/2 فنجان پیاز قرمز، خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری خردل دیزون
- 1 قاشق غذاخوری عسل یا شربت افرا
- 1 قاشق غذاخوری سرکه شراب قرمز
- 3 قاشق غذاخوری روغن
- 1 قاشق چایخوری پونه کوهی یا شوید خشک
- 1 قاشق چایخوری آویشن خشک
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- اختیاری: آب لیموی تازه، 1/2 فنجان فلفل سبز، 1/4 فنجان جعفری

دستور العمل ها

- **مرحله 1:** در یک کاسه متوسط، نخود سیاه، گوجه فرنگی، خیار، پیاز قرمز، جعفری (در صورت استفاده) و فلفل سبز (در صورت استفاده) را با هم مخلوط کنید.
- **مرحله 2:** در یک کاسه کوچک، خردل دیزون، عسل یا شربت افرا، سرکه شراب قرمز، روغن، پونه کوهی یا شوید، آویشن، نمک، فلفل سیاه و آب لیمو (در صورت استفاده) را با همزن بزنید. به سالاد اضافه کنید و مخلوط کنید تا همه مواد یکدست شوند.

در هر وعده: 210 کالری | 24 گرم کربوهیدرات | 8 گرم شکر | 5 گرم فیبر | 11 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 6 گرم پروتئین | 410 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید