

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# د تورو نخدو سلاد

خوخله دي وړاندي شي: 4

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او کلونښ نه لرونکي



## چټکي لارښوونې

- **د اجزاوو تعویض:** هر ډول لوبیا کار کوي! نخود یا باقلاي وازموي!
- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خو اړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پورې مالګین شیان را کموي.
- **ایا تاسو پوهیدئ؟** لوبیا د نباتي پروټینو او فایبر غوره سرچینه ده!



## ترکیب یعنی اجزاوي

- 1 (15 اونسه) قوطی تور نخود، چې مالګه ونه لري،
- 1 اوبه یې وچي او نښتېځل شوي وي
- 1 رومي، تازه یا قوطي، ټوټې شوي
- 1 دانه متوسط بادرنگ، ټوټه شوی
- 1/2 پیاله سور پیاز، ټوټې شوی
- 1 د چایو کاشوغه ډیجون مسترډ
- 2 د چایو کاشوغه عسل یا د مېل شربت
- 1 د خوراک کاشوغه سرو شرابو سرکه
- 3 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري
- 1 د چایو کاشوغه وچ اوریکانو یا ډرېل
- 1 د چایو کاشوغه وچ شوی تایم ټوټی
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- اختیاري: د تازه لیمو جوس، 1/2 پیاله شنه مرچک، 1/4 پیاله کشنیز

## لارښوونې:

- ګام 1:** په متوسطه کاسه کې تور نخود، رومي بانجان، بادرنگ، سور پیاز، کشنیز (که یې کاروئ) او شنه مرچک (که یې کاروئ) سره ګډ کړئ.
- ګام 2:** په کوچنی کاسه ډیجون مسترډ، عسل یا د مېل شربت، د سرو شرابو سرکه، غوري، اوریکانو یا ډرېل، تایم ټوټی، مالګه، تور مرچ او د لیمو جوس (که یې کاروئ) ووهئ. په سلاد کې یې اضافه کړئ او تر هغه یې سره ګډ کړئ چې هر څه سم وپوښل شي.

په هر ځل وړاندي کولو کې: 210 کالوري 24g | ګرامه کاربو هایدریټ 8 | ګرامه بوره 5 | ګرامه فایبر 11 | ګرامه غوړ (1.5 ګرامه مشبوع غوړ) 6 | ګرامه پروټین 410 | ملی ګرامه سوډیم

د لارښوونو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) ته مراجعه وکړئ