

BLACK-EYED PEAS RAINBOW SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 10 SERVINGS):

113 calories; 14.7 grams carbohydrate; 5.9 grams fat; 2.3 grams protein; 2.8 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.97

INGREDIENTS

½ cup chopped parsley
¼ cup olive oil
2 limes, juiced (about ¼ cup)
¼ tsp cayenne
½ tsp salt
¼ tsp ground black pepper
1 can (15 oz) low-sodium black-eyed peas,
drained and rinsed
½ bunch green onions, sliced
½ red onion, diced (about ½ cup)
1 bell pepper, diced (about 1 cup)
2 tomatoes, diced (about 1 cup)
1 cucumber, chopped (about 2 cups)
1 jalapeño, seeded & finely diced (about ¼ cup)
1 can (15 oz) no-salt added whole corn kernel,
drained and rinsed

DIRECTIONS

In a large mixing bowl, whisk together parsley, olive oil, lime juice, cayenne, salt, and pepper. Add the remainder of the ingredients. Using a large spoon, toss ingredients to coat in lime and olive oil dressing. Cover with plastic wrap and refrigerate 1 hour or overnight. Serve chilled or at room temperature as a salad, over fish or chicken, or with baked tortilla chips

A colorful dish that can be served as a salad or part of a meal.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA ARCOÍRIS DE ALUBIAS (FRIJOLES)

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 10 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

113 calorías; 14.7 gramos carbohidratos; 5.9 gramos grasa; 2.3 gramos proteína; 2.8 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.97

INGREDIENTES

½ taza de perejil picado
¼ taza de aceite de oliva
2 limas, el jugo (aprox. ¼ taza)
¼ cucharadita de cayena
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra molida
1 lata (15 oz) de frijoles de ojito negro, escurridos
½ manojo de cebollín verde, rebanado
½ cebolla morada, en cubos (aprox. ½ taza)
1 pimiento, en cubos (aprox. 1 taza)
2 tomates, en cubos (aprox. 1 taza)
1 pepino, picado (aprox. 2 tazas)
1 jalapeño, sin semillas y en cubitos (aprox. ¼ taza)
1 lata (15 oz) de maíz en grano sin sal, escurridos

PREPARACIÓN

En un bol para mezclar, combine el perejil, el aceite de oliva, el jugo de lima, la cayena, sal y pimienta. Añada el resto de los ingredientes. Usando una cuchara grande, revuelva los ingredientes hasta cubrirlos con el aderezo de jugo de lima y aceite de oliva. Cubra con plástico para envolver y refrigere por 1 hora o durante la noche. Sirva frío o a temperatura ambiente como una ensalada, sobre pescado o pollo, o con tortillitas horneadas.

Un plato lleno de color que puede servirse como ensalada o como parte de una comida.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites