



Tri Bean Salad

Preparation time: 20 minutes

Ingredients:

- 15 ounce canned low sodium black beans
- 15 ounce canned garbanzo beans
- 15 ounce canned pinto beans
- 1 can (or fresh) diced tomatoes
- 2 each celery stalk, carrot and green onion
- 1 fresh lime
- 1/4 teaspoon table salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1 tablespoon oil and vinegar dressing

Directions:

1. Drain and rinse beans. In large bowl mix together beans, tomatoes and choice of additional diced vegetables.
2. Add seasonings, oil and vinegar dressing. Adjust with salt. Let sit for 30 minutes to soak flavors.
3. Serve with lettuce, pasta or choice of side.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **3/4 cup**
(196.31g)

Amount per serving
Calories **150**

% Daily Value*

Total Fat 3g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 510mg **22%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 3g

Includes g Added Sugars

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 60mg 4%

Iron 2.1mg 10%

Potassium 220mg 4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



EXTENSION

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

An EEO/AA Institution: Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses and communities.



This material was funded, in part, by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.



Ensalada de Frijoles

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio enlatados
- 15 onzas de garbanzos enlatados
- 15 onzas de frijoles pintos enlatados
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 2 de cada tallo de apio, zanahoria y cebolla verde de cada uno cortado en cubitos
- 1 limón
- 1/4 de cucharadita de sal de mesa
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aderezo de aceite y vinagre

Preparación:

1. Escorra y enjuague los frijoles. En un tazón grande, mezcle los frijoles, los tomates y la opción de vegetales adicionales.
2. Agregue los condimentos, el aceite y el aderezo de vinagre. Ajustar con sal. Deje reposar durante 30 minutos para absorber los sabores.
3. Sirva con lechuga, pasta o la guarnición que elija.

Información Nutricional

8 porciones por envase

Tamaño de la porción 3/4 taza (196.3g)

Calorías **150**

% de valor diario*

Grasa Total 3g **4%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Transaturada 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 510mg **22%**

Total Carbohidrato 23g **8%**

Fibra Dietética 7g **25%**

Azúcares Total 3g

Azúcares Añadidos

Incluidos

Proteína 8g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 60mg **4%**

Hierro 2.1 mg **10%**

Potasio 220mg **4%**

*El % de valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de comida a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento general de nutrición.



EXTENSION

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

Institución EEO/AA: Extensión es una unidad de la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno de la Universidad de Nevada que se dedica a las comunidades de Nevada y presenta conocimientos basados en investigaciones para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación entre el condado, el estado y el gobierno federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.