



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
- 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 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.



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.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size

3/4 cup
(196.31g)

Amount per serving	Calories	% Daily Value*
	150	
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.

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
- 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. Escurra 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.



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.

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.