



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.

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.



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
- 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. Escurre 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.



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.