

## Corn and Black Bean Salad

**Ready In:**10 minutes

**Serves:** 4

Beans are a great low-fat source of protein and are full of important nutrients.

### Ingredients

- »2 tablespoons Extra Virgin Olive Oil
- » of Vinegar *to taste*
- » of Lime Juice *to taste*
- »1/2 cup Black Beans *canned, drained and rinsed*
- »1/2 cup Corn *canned, drained*
- »1/2 cup Bell Pepper *chopped*
- »1/2 cup Tomato *chopped*
- »1/2 cup Red Onion *chopped*
- »1 teaspoon Cumin *(optional)*
- »1 teaspoon Chili Pepper *(optional)*
- »1/2 teaspoon Salt *(optional)*
- »1/2 teaspoon Pepper *(optional)*

### What you'll need

- »Large bowl
- »Measuring cups
- »Spatula or spoon
- »Can opener
- »Measuring spoons
- »Sharp knife
- »Cutting board

### Directions

- 1.Mix together beans and vegetables in a large bowl. Toss with extra-virgin olive oil, vinegar, and lime juice as the dressing.



Photo attribution: Wendy Willard

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 0.50 cup	
Serving Per Container 4	
<hr/>	
Amount Per Serving	
<hr/>	
<b>Calories 122</b>	
<hr/>	
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat 7 g</b>	<b>9%</b>
Saturated Fat 1 g	5%
<b>Sodium 186 mg</b>	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate 13 g</b>	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3.5 g	13%
<b>Protein 3 g</b>	
<hr/>	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	



“Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit <http://calfreshhealthyliving.org> for healthy tips.”

## Corn and Black Bean Salad

**Ready In:**10 minutes

**Serves:** 4

Beans are a great low-fat source of protein and are full of important nutrients.

### Ingredients

- »2 tablespoons Extra Virgin Olive Oil
- » of Vinegar *to taste*
- » of Lime Juice *to taste*
- »1/2 cup Black Beans *canned, drained and rinsed*
- »1/2 cup Corn *canned, drained*
- »1/2 cup Bell Pepper *chopped*
- »1/2 cup Tomato *chopped*
- »1/2 cup Red Onion *chopped*
- »1 teaspoon Cumin *(optional)*
- »1 teaspoon Chili Pepper *(optional)*
- »1/2 teaspoon Salt *(optional)*
- »1/2 teaspoon Pepper *(optional)*

### What you'll need

- »Large bowl
- »Measuring cups
- »Spatula or spoon
- »Can opener
- »Measuring spoons
- »Sharp knife
- »Cutting board

### Directions

- 1.Mix together beans and vegetables in a large bowl. Toss with extra-virgin olive oil, vinegar, and lime juice as the dressing.



Photo attribution: Wendy Willard

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 0.50 cup	
Serving Per Container 4	
<hr/>	
Amount Per Serving	
<hr/>	
<b>Calories 122</b>	
<hr/>	
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat 7 g</b>	<b>9%</b>
Saturated Fat 1 g	5%
<b>Sodium 186 mg</b>	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate 13 g</b>	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3.5 g	13%
<b>Protein 3 g</b>	
<hr/>	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	



“Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit <http://calfreshhealthyliving.org> for healthy tips.”



# Dry-Roasted Garbanzo Beans



## Ingredients

- 2 cans(15 ounces each) **garbanzo beans**, drained and rinsed
- 1/2 teaspoon **salt**
- 1/2 teaspoon **black pepper**
- 1 teaspoon **garlic powder** or 4 cloves of garlic
- 1 teaspoon **onion powder**
- 1 teaspoon **dried parsley flakes**
- 2 teaspoons dried **dill**
- cooking spray**

## Directions

1. Wash hands with soap and water.
2. Preheat oven to 400 degrees F.
3. Dry beans with paper towels to prevent "popping" in the oven.
4. In a small bowl, mix together salt, pepper, garlic powder, onion powder, parsley and dill weed.
5. Lightly grease a rimmed baking sheet. Pour garbanzo beans onto baking sheet and spread in a single layer.
6. Lightly spray the tops of beans with cooking spray. Sprinkle seasoning mix over the beans. Shake pan to help spread around the seasoning and end with the beans in a single layer.
7. Place the baking sheet on the lowest rack in the oven. Cook until beans are crispy and brown, about 30 to 40 minutes . Gently shake and turn the pan every 10 to 15 minutes to avoid burning the beans. Let cool before serving.
8. Store leftovers in a sealed container. If cooked until crispy, they may store at room temperature for up to 2 weeks (see **Notes**). If still somewhat soft, store in the refrigerator.

## Notes

- Try other spices such as [taco seasoning](#), dry ranch seasoning, curry powder or [harissa spice mix](#).
- Dry roasted garbanzo beans will keep up to 2 weeks in a sealed, airtight container at room temperature. Reheat at 400 degrees F on a baking sheet for 5 minutes to make them crisp again.
- No canned garbanzo beans? Cook your own from dry. You will need about 3 cups cooked beans for this recipe.



## Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/2 cup (108g)
<b>Amount per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 370mg	16%
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	9%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 135mg	2%
Vitamin A 2mcg	0%
Vitamin C 0mg	0%

\*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.

Scan to find this recipe online





# Garbanzos Rostizados en Seco



## Ingredientes

- 2 latas (de 15 onzas cada una) de **garbanzos**, escurridos y enjuagados
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta negra**
- 1 cucharadita de **ajo en polvo** o 4 dientes de ajo picados muy finamente
- 1 cucharadita de **cebolla en polvo**
- 1 cucharadita de **hojuelas de perejil seco**
- 2 cucharaditas de **eneldo seco**
- aceite vegetal en aerosol**

## Preparación

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
- Escorra los garbanzos en un colador y enjuague con agua fría. Agite el colador para ayudar a sacar el agua. Seque los garbanzos con toallas de papel para prevenir que se estallen en el horno.
- Mezcle la sal, la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el perejil y el eneldo seco en un tazón pequeño.
- Engrase ligeramente una bandeja para hornear con borde, con aceite vegetal en aerosol. Vierta los garbanzos en la bandeja y espárzalos en una sola capa.
- Ligeramente rocíe aceite vegetal en aerosol encima de los garbanzos. Espolvoree la mezcla de condimentos por encima. Agite la bandeja para ayudar a distribuir los condimentos y asegúrese que los garbanzos estén en una sola capa.
- Ponga la bandeja en la rejilla inferior del horno. Cocine por 30 a 40 minutos. Agite y gire la bandeja suavemente cada 10 a 15 minutos para asegurar que nada se queme. Los garbanzos están cocidos cuando quedan crujientes y dorados. Deje que se enfríe antes de servir.
- Guarde las sobras en un recipiente hermético sellado hasta por 2 semanas (vea las **Notas**).

## Notas

- Cocine sus propios frijoles secos. Una lata (15 onzas) es de aproximadamente 1 ½ a 1 ¾ taza de frijoles escurridos.
- Los garbanzos rostizados se conservarán hasta por 2 semanas en un recipiente hermético sellado a temperatura ambiente. Vuelva a calentar a 400 grados Fahrenheit en una bandeja para hornear por 5 minutos para hacerlos crujientes de nuevo.



## Datos de Nutrición

8 raciones por envase	
Tamaño por ración	1/2 taza (108g)
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>150</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3g	4 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0 %
<b>Sodio</b> 370mg	16 %
<b>Carbhidrato Total</b> 25g	9 %
Fibra Dietética 7g	25 %
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
<b>Proteínas</b> 8g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 53mg	4 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 135mg	2 %
Vitamina A 2mcg	0 %
Vitamina C 0mg	0 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Escanee para encontrar esta receta en línea



# Italian Bean Soup



**Makes:** 18 servings

**Total Cost:** \$\$\$\$

Three beans combine with savory vegetables in a rich, tomato-based broth for this Italian Bean Soup. Served with a whole wheat roll, this recipe makes a satisfying and wholesome lunch or dinner.

## Ingredients

- 1 can (15.5 ounces) great northern beans, low-sodium
- 1 can (15.5 ounces) red kidney beans, low-sodium
- 2 cans (15.5 ounces) pinto beans, low-sodium
- 46 us fluid ounces tomato juice, low-sodium (or V-8 brand juice)
- 1 can (14.5 ounces) Italian style or stewed tomatoes, low-sodium
- 1 can (14.5 ounces) vegetable broth, low-sodium
- 1 can (15 ounces) green beans, low-sodium (drained)
- 1 1/2 tablespoons Italian seasoning
- 1 medium onion (chopped)
- 1/4 teaspoon black pepper
- 2 garlic cloves

# Directions

1. Wash hands with soap and water.
2. In a large pot, combine all ingredients.
3. Cover and simmer for 30 minutes.
4. Serve with Italian or French bread or whole-wheat rolls.

# Notes

Freeze leftovers in plastic sealed containers with 1/2-inch air space under the lid.

## Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Nutrients	Amount
Total Calories	117
<hr/>	
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	209 mg
Carbohydrates	23 g
Dietary Fiber	6 g
Total Sugars	6 g
Added Sugars included	0 g
Protein	7 g
<hr/>	
Vitamin D	N/A
Calcium	76 mg
Iron	2 mg
Potassium	19 mg

N/A will display when nutrient data is unavailable

Please note: nutrient values are subject to change as data is updated

## MyPlate Food Groups



 Vegetables	1 1/4 cups
 Protein Foods	2 ounces

# Sopa de frijoles a la italiana



**Hace:** 18 porciones

**Costo total:** \$\$\$\$

Tres variedades de frijoles se combinan con deliciosas verduras en un rico caldo de tomate para preparar esta sopa de frijoles a la italiana. Servida con un bollo integral, este plato constituye un saludable almuerzo o una cena que satisface.

## Ingredientes

- 1 lata de frijoles blancos (great northern beans) bajos en sodio (15.5 onzas)
- 1 lata de frijoles rojos bajos en sodio (15.5 onzas)
- 2 latas de frijoles pintos bajos en sodio (15.5 onzas)
- 46 onza de jugo de tomate bajo en sodio (o jugo de la marca V-8)
- 1 lata de tomates estilo Italiano o fritos bajos en sodio (14.5 onzas)
- 1 lata de consomé de verduras bajo en sodio (14.5 onzas)
- 1 lata de ejotes verdes bajos en sodio (15 onzas, escurridos)
- 1 1/2 cucharadas de tomates estilo Italiano o fritos bajos en sodio
- 1 cebolla mediana (picada)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 dientes de ajo

# Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, combine todos los ingredientes.
3. Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
4. Sirva con pan italiano o francés, o con bollos integrales.

## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías	117
<b>Grasa Total</b>	<b>1 g</b>
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>209 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>23 g</b>
Fibra Dietética	6 g
Azúcares Total	6 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	76 mg
Hierro	2 mg
Potasio	19 mg

N/A o no aplica, indica que los datos de nutrientes no están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

## MiPlato Grupos de Alimentos



Vegetales  
Proteína

1 1/4 tazas  
2 onzas