

Three Bean Salad

<https://jsyfruitveggies.org/three-bean-salad/>

Ingredients:

- 1 3/4 cups cooked green beans
- 1 3/4 cups cooked kidney beans
- 1 3/4 cups cooked chick peas (also called garbanzo beans)
- 1 chopped onion
- 3 tablespoons red or white vinegar
- 3 tablespoons vegetable oil
- 3 tablespoons sugar
- 1 minced garlic clove (optional)



Instructions:

1. Make the salad: Put the beans and onion in a large bowl.
2. Make the dressing: In a small bowl, combine vinegar, oil, sugar and garlic. Mix well.
3. Pour the dressing over the salad and toss together.
4. Cover and refrigerate.
5. Serve cold and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Red Lentil Carrot Soup

<https://jsyfruitveggies.org/red-lentil-carrot-soup/>

Ingredients:

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 diced medium onion
- 2 finely chopped garlic cloves
- 4 diced carrots
- 2 teaspoons ground cumin
- 3 15-ounce cans low-sodium vegetable broth
- 1 cup red lentils
- 1 15-ounce can low-sodium diced tomatoes, with liquid
- 4 cups rinsed baby spinach
- Salt and pepper, to taste



Instructions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook for a few minutes, until soft.
3. Add carrots and cook for about 5 minutes or until carrots are soft. Add cumin and cook for 1 more minute.
4. Add vegetable broth and lentils. Bring soup to a boil, then turn heat to low and simmer for 15 minutes, or until lentils are soft.
5. Add canned tomatoes and simmer for 5 minutes.
6. Stir in spinach. Add salt and pepper to taste.
7. Serve warm and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Ensalada de Tres Frijoles

<https://jsyfruitveggies.org/three-bean-salad/>

Ingredientes:

- 1 3/4 tazas de ejotes cocidos
- 1 3/4 tazas de frijoles rojos cocidos
- 1 3/4 tazas de garbanzos cocidos
- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de vinagre rojo o blanco
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 diente de ajo picado (opcional)



Instrucciones:

1. Preparación de la ensalada: Coloca los ejotes y la cebolla en un tazón grande.
2. Preparación del aderezo: En un tazón pequeño, combina el vinagre, el aceite, el azúcar y el ajo. Mezcla bien.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla.
4. Tapa y refrigera.
5. ¡Sirve frío y disfruta!
6. Refrigera las sobras.

Sopa de lentejas rojas y zanahoria

<https://jsyfruitveggies.org/red-lentil-carrot-soup/>

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 4 zanahorias picadas
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3 latas de 400 g de caldo vegetal bajo en sodio
- 1 taza de lentejas rojas
- 4 tazas de espinacas baby enjuagadas
- 1 lata de 400 g de tomates picados bajos en sodio, con su líquido
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agrega la cebolla y el ajo y cocina durante unos minutos, hasta que estén blandos. Agrega las zanahorias y cocina durante unos 5 minutos o hasta que estén blandas.
3. Agrega el comino y cocina durante 1 minuto más.
4. Agrega el caldo de verduras y las lentejas. Lleva la sopa a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que las lentejas estén blandas.
5. Agrega los tomates enlatados y cocina a fuego lento durante 5 minutos.
6. Incorpora las espinacas. Salpimienta al gusto.
7. ¡Sirve caliente y disfruta! Refrigera las sobras.
8. Refrigera las sobras.