

Bean Salad

Serves 8 (serving size ½ cup)

1 can (15 oz.) black beans or 2 cups cooked dried beans
1 can (15 oz.) kidney beans or 2 cups cooked dried beans
½ cup onions, chopped
1 cup corn (drained canned)
½ cup zesty Italian dressing – low fat
½ cup green bell pepper, chopped
½ cup celery, chopped
Season to taste



Procedure:

1. Drain and rinse beans (you can substitute bean types).
2. Mix all ingredients together and chill.
3. Add other combinations like mandarin oranges and broccoli florets.

Nutrition Facts (per serving): calories 140 ~ calories from fat 15 ~ total fat 2g ~ cholesterol 0mg ~ sodium 470mg ~ carbohydrates 23g ~ protein 7g ~ fiber 7g

Ensalada de Frijoles

Rinde 8 porciones (½ taza)

1 lata (15 onzas) de frijoles negros
1 lata (15 onzas) frijoles kidney
½ taza de cebolla picada
1 taza de maíz (enlatado escurrido)
½ taza de aderezo italiano bajo en grasa
½ taza de pimienta verde picado
½ taza de apio picado
condimento al gusto



Procedimiento:

1. Escurrir y enjuagar los frijoles (puede sustituir los tipos de frijoles)
2. Mezclar todos los ingredientes y enfriar.
3. Agregar cualquier ingrediente que desee como mandarina, naranja, brócoli.

Información Nutricional (por porción): calorías 140 ~ calorías derivadas de la grasa 15 ~ grasa 2g ~ colesterol 0mg ~ sodio 470mg ~ carbohidratos 23g ~ proteína 7g ~ fibra 7g