



Simple White Bean Salad

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1/3 cup

Cost: \$1.50 per recipe, \$0.38 per serving

Ingredients

- 1 teaspoon lemon juice
- 2 teaspoons red wine vinegar
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon chopped fresh or dried herbs (such as rosemary, thyme, tarragon or basil)
- 1/4 teaspoon black pepper
- 2 tablespoons chopped red onion
- 1 (15 ounce) can white beans, drained and rinsed

Directions

- 1) Mix lemon juice, red wine vinegar, olive oil, herbs, and black pepper together to make dressing.
- 2) In a bowl, mix red onion and white beans with dressing.
- 3) Chill for 1 to 2 hours, then serve.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/3 cup
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 39mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 243mg	6%

*The % Daily Value 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.

\$\$ Money-Saving Tip: Beans are a healthy, low-cost source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Ensalada Sencilla de Habichuelas Blancas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1/3 taza

Costo: \$1.50 por receta, \$0.38 por porción

Ingredientes

- 1 cucharadita jugo de limón
- 2 cucharaditas vinagre de vino tinto
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharadita hierbas frescas o secas, cortadas (como romero, tomillo, estragón o albahaca)
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 2 cucharadas cebolla roja, picada
- 1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas

Preparación

- 1) Mezcle el jugo de limón, vinagre, aceite de oliva, las hierbas y la pimienta negra para preparar el aderezo.
- 2) En un tazón, mezcle la cebolla roja y los frijoles blancos con el aderezo.
- 3) Enfríe por 1 a 2 horas, luego sirva.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/3 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 39mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 243mg 6%

*The % Daily Value 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.



Consejo para ahorrar dinero:

Los frijoles son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Salada Simples de Feijão Branco

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1/3 copo

Custo: \$1.50 por receita, \$0.38 por porção

Ingredientes

- 1 colher de chá de suco de limão
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de ervas frescas picadas ou secas (como alecrim, tomilho, estragão ou manjericão)
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de cebola roxa picada
- 1 lata (15 onças) de feijão branco, enxaguado

Modo de Preparo

- 1) Misture o suco de limão, o vinagre de vinho tinto, o azeite, as ervas e a pimenta-do-reino para fazer o molho.
- 2) Em uma tigela, misture a cebola roxa e o feijão branco com o molho.
- 3) Refrigere por 1 a 2 horas e depois sirva.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/3 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 39mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 243mg 6%

*The % Daily Value 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.

\$\$ Dica para economizar dinheiro:
O feijão é uma fonte de proteína saudável e barata.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.