



Southwestern Quinoa & Black Bean Salad

Prep time: 10 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 5

Serving size: 1 cup

Cost: \$4.23 per recipe, \$0.85 per serving

Ingredients

- ½ cup uncooked quinoa
(makes 1½ cups cooked)
- 1 (15 ounce) can black beans,
drained and rinsed
- 1 cup frozen or fresh corn kernels
- 1 cup frozen or fresh mango cubes
- ¼ cup diced red onion
- ½ cup chopped fresh cilantro
- Juice from 1 lime (2 tablespoons)
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon minced garlic (2 cloves)
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon chili powder

Directions

- 1) Prepare quinoa according to package directions.
- 2) Mix together quinoa, beans, corn, mango, onion, and cilantro in a large bowl.
- 3) In a small bowl, whisk together lime juice, olive oil, garlic, salt, cumin, and chili powder.
- 4) Drizzle dressing over the salad and toss. Refrigerate until ready to serve.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 540mg	10%
Vitamin C 20mg	20%



Money-Saving Tip:

Frozen mango is a budget-friendly option that tastes just as great and is as juicy as fresh mango.

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.

*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.



Ensalada Sudoeste de Quinoa y Frijoles

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$4.23 por receta, \$0.85 por porción

Ingredientes

- ½ taza quinoa cruda (1½ tazas cocida)
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
- 1 taza granos de maíz, congelados o frescos
- 1 taza mango en cubos, congelados o frescos
- ¼ taza cebolla roja picada
- ½ taza cilantro fresco cortado
- Jugo de 1 lima (2 cucharadas)
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharadita ajo picado (2 dientes)
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita comino molido
- ½ cucharadita chile en polvo

Preparación

- 1) Prepare la quinoa según las instrucciones en el paquete.
- 2) Mezcle la quinoa, los frijoles, el maíz, el mango, la cebolla y el cilantro en un tazón grande.
- 3) En un tazón pequeño, bata el jugo de lima, aceite de oliva, ajo, sal, comino y chile en polvo.
- 4) Rocíe la ensalada con el aderezo y mezcle. Refrigere hasta que esté listo para servir.

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
El mango congelado es una opción económica que sabe tan bien y es tan jugosa como el mango fresco.

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.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 540mg	10%
Vitamin C 20mg	20%

*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.



Salada Sudoeste com Quinoa e Feijão Preto

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$4.23 por receita, \$0.85 por porção

Ingredientes

- ½ copo de quinoa crua (rende 1½ copo cozida)
- 1 lata (15 onças) de feijão preto, enxaguado
- 1 copo de milho verde congelado ou frescos
- 1 copo de cubos de manga congelada ou fresca
- ¼ copo de cebola roxa em cubos
- ½ copo de coentro fresco picado
- Suco de 1 limão (2 colheres de sopa)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de alho picado (2 dentes)
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de cominho moído
- ½ colher de chá de tempero “chili”

Modo de Preparo

- 1) Prepare a quinoa de acordo com as instruções da embalagem.
- 2) Misture a quinoa, o feijão, o milho, a manga, a cebola e o coentro em uma tigela grande.
- 3) Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite, o alho, o sal, o cominho e o tempero “chili”.
- 4) Regue o molho sobre a salada e misture. Deixe na geladeira até a hora de servir.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 540mg	10%
Vitamin C 20mg	20%

*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:

A manga congelada é uma opção econômica que tem um sabor tão bom e é tão suculenta quanto a manga fresca.

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.