



# Southwestern Salad

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: ¾ cup**

**Cost: \$4.32 per recipe, \$0.54 per serving**

## Ingredients

- 1 (15 ounce) can low-sodium black beans, drained and rinsed
- 1 cup corn, fresh or frozen
- 1 medium tomato, chopped
- ¼ cup chopped red onion
- 1 scallion, chopped
- 1 tablespoon fresh chopped cilantro
- Juice of 1 lime (2 tablespoons)
- 3 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt
- Black pepper to taste

## Directions

- 1) Combine beans, corn, tomato, onion, scallion, and cilantro.
- 2) Mix together lime juice, olive oil, salt, and pepper. Pour over salad.
- 3) Mix well and marinate in the refrigerator for 30 minutes before serving.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>¾ cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 24mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 276mg	<b>6%</b>

\*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:

Frozen corn kernels are a quicker, more convenient, and lower-cost choice.

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 Suroeste

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: ¾ taza

Costo: \$4.32 por receta, \$0.54 por porción

## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
- 1 taza maíz, fresco o congelado
- 1 tomate mediano, picado
- ¼ taza cebolla roja, picada
- 1 cebollín, picada
- 1 cucharada cilantro picado
- Jugo de 1 lima (2 cucharadas)
- 3 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- Pimienta negra al gusto

## Preparación

- 1) Combine los frijoles, maíz, tomate, cebolla, cebollín y cilantro.
- 2) Mezcle el jugo de lima, aceite, sal y pimienta. Vierta sobre la ensalada.
- 3) Mezcle bien y deje marinar en el refrigerador por 30 minutos antes de servir.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 24mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 276mg	<b>6%</b>

\*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 granos de maíz congelados son una opción más rápida, más conveniente y de menos 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 Sudoeste

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: ¾ copo

Custo: \$4.32 por receita, \$0.54 por porção

## Ingredientes

- 1 lata (15 onças) de feijão preto baixo em sódio, enxaguado
- 1 copo de milho, fresco ou congelado
- 1 tomate médio, picado
- ¼ copo de cebola roxa picada
- 1 cebolinha picada
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado
- Suco de 1 limão (2 colheres de sopa)
- 3 colheres de sopa de azeite
- ¼ colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

- 1) Misture o feijão, o milho, o tomate, a cebola, a cebolinha e o coentro.
- 2) Misture o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta. Despeje sobre a salada.
- 3) Misture bem e deixe marinar na geladeira por 30 minutos antes de servir.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 24mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 276mg	<b>6%</b>

\*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:

Os grãos de milho congelados são uma escolha mais rápida, mais conveniente e com preço melhor.

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.