



# Summer Bean Salad

**Prep time: 5 minutes (plus 30 minute chill time)**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: ¾ cup**

**Cost: \$4.80 per recipe, \$0.60 per serving**

## Ingredients

- 1 (15 ounce) can garbanzo beans, drained and rinsed
- 1 (15 ounce) can kidney beans, drained and rinsed
- 1 pound fresh green beans, ends snipped and cut into bite-sized pieces
- 1 large tomato, diced
- ¼ cup diced red onion
- ¼ cup apple cider vinegar
- ¼ cup canola or olive oil
- ⅛ teaspoon black pepper

## Directions

- 1) In a medium bowl, gently mix garbanzo beans, kidney beans, green beans, tomato, and onion.
- 2) In a small bowl, whisk together the vinegar, oil, and black pepper. Pour dressing over salad and toss gently to coat.
- 3) Cover, refrigerate for 30 minutes and gently toss before serving.

### RECIPE TIP

**If you don't like your green beans crunchy, you can cook them first. Just put them in boiling water for 2 minutes, then rinse in cold water before adding to the salad.**

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>¾ cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 230mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 8g	<b>29%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 79mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 378mg	8%
Vitamin C 11mg	10%

\*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 and chickpeas are healthy, low-cost sources 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 de Ejotes de Verano

Tiempo de preparación: 5 minutos (más 30 minutos para enfriar)

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: ¾ taza

Costo: \$4.80 por receta, \$0.60 por porción

## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) garbanzos, enjuagados
- 1 lata (15 onzas) habichuelas rojas, enjuagadas
- 1 libra ejotes frescos, extremos quitados y cortados en pedazos
- 1 tomate grande, picado
- ¼ taza cebolla roja picada
- ¼ taza vinagre de cidra de manzana
- ¼ taza aceite de canola u oliva
- ⅛ cucharadita pimienta negra

## Preparación

- 1) En un tazón mediano, mezcle suavemente los garbanzos, habichuelas rojas, ejotes, tomate y cebolla.
- 2) En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, aceite y pimienta negra. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle suavemente.
- 3) Cubra, refrigere por 30 minutos y mezcle antes de servir.

### CONSEJO DE RECETA

Si no le gustan los ejotes crujientes, cocínelos primero. Sólo hay que ponerlos en agua hirviendo por 2 minutos, luego lávelos en agua frío antes de añadirlos a la ensalada.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 230mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 8g	<b>29%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 79mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 378mg	8%
Vitamin C 11mg	10%

\*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 y los garbanzos son fuentes de proteínas saludables 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 Veranea de Feijões

Tempo de preparo: 5 minutos

(mais 30 minutos para resfriar)

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: ¾ copo

Custo: \$4.80 por receita, \$0.60 por porção

## Ingredientes

- 1 lata (15 onças) de grão de bico, enxaguado
- 1 lata (15 onças) de feijão vermelho, enxaguado
- 1 libra de vagem fresca, sem as pontas, cortada em pedaços pequenos
- 1 tomate grande picado
- ¼ copo de cebola roxa picada
- ¼ copo de vinagre de maçã
- ¼ copo de óleo de canola ou azeite
- 1/8 colher de chá de pimenta-do-reino

## Modo de preparo

- 1) Em uma tigela média, misture delicadamente o grão de bico, feijão vermelho, a vagem, o tomate e a cebola.
- 2) Em uma tigela pequena, misture o vinagre, o óleo e a pimenta preta. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente até que tudo esteja com molho.
- 3) Cubra e leve à geladeira por 30 minutos. Misture delicadamente antes de servir.

### DICA

Se você não gosta de vagem crocante, cozinhe-a primeiro. Basta colocá-la em água fervente por 2 minutos e depois enxágue em água fria antes de adicionar à salada.

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 3/4 cup

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value\*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 230mg 10%

Total Carbohydrate 29g 11%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 79mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 378mg 8%

Vitamin C 11mg 10%

\*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:

Feijão e grão-de-bico são fontes de proteína saudáveis e de baixo custo.

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.