



Three Bean Salad

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 10

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.21 per recipe, \$0.32 per serving

Ingredients

- 1 (14.5 ounce) can cut green beans, drained and rinsed
- 1 (15.5 ounce) can kidney beans, drained and rinsed
- 1 (15.5 ounce) can garbanzo beans (chick peas), drained and rinsed
- 2 stalks celery, diced (about 1 cup)
- ¼ cup apple cider vinegar
- ¼ cup canola or olive oil
- ⅛ teaspoon black pepper

Directions

- 1) In a medium bowl combine green beans, kidney beans, garbanzo beans, and celery.
- 2) In a small bowl, mix together vinegar, oil, and pepper. Pour the vinegar mixture over beans. Toss to mix.
- 3) Cover and refrigerate for at least 2 hours. Gently toss before serving.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 63mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 219mg 4%

*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 de Tres Habichuelas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 10

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$3.21 por receta, \$0.32 por porción

Ingredientes

- 1 lata (14.5 onzas) ejotes cortados, enjuagados
- 1 lata (15.5 onzas) habichuelas rojas, enjuagadas
- 1 lata (15.5 onzas) garbanzos, enjuagados
- 2 tallos apio, picados (como 1 taza)
- ¼ taza vinagre de cidra de manzana
- ¼ taza aceite de canola o de oliva
- ⅛ cucharadita pimienta negra

Preparación

- 1) En un tazón mediano combine los ejotes, habichuelas rojas, garbanzos y el apio.
- 2) En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite y la pimienta. Vierta la mezcla de vinagre sobre la ensalada. Revuelva para mezclar.
- 3) Cubra y refrigere por al menos 2 horas. Revuelva suavemente antes de servir.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 63mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 219mg 4%

*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 de Três Feijões

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 10

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$3.21 por receita, \$0.32 por porção

Ingredientes

- 1 lata (14,5 onças) de vagem picada, enxaguada
- 1 lata (15,5 onças) de feijão vermelho, enxaguado
- 1 lata (15,5 onças) de grão-de-bico, enxaguado
- 2 talos de aipo, picados (cerca de 1 copo)
- ¼ copo de vinagre de maçã
- ¼ copo óleo de canola ou azeite de oliva
- 1/8 colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela média, misture a vagem, o feijão vermelho, o grão-de-bico e o aipo.
- 2) Em uma tigela pequena, misture o vinagre, o azeite e a pimenta. Despeje a mistura de vinagre sobre o feijão. Misture.
- 3) Cubra e leve à geladeira por pelo menos 2 horas. Misture delicadamente antes de servir.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 63mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 219mg 4%

*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.