

All About Beans



Beans are a great source of **protein** and **fiber**!

Beans are **filling and tasty**—try adding them to salads, soups, tacos, chili, and more!

Stretch your budget by cooking with **low-cost dried beans**. Add pre-soaked beans to soup and simmer until tender.

Canned beans are a quick way to add healthy variety to your diet. Keep them in the pantry to use when cooking in a hurry.

Add **herbs and spices** to the beans for flavor *during* cooking. Add salt, lemon juice, or vinegar to the beans *after* they're cooked to keep them from getting tough.

Freeze cooked beans to use later.



RECIPE

Sweet Pepper and White Bean Salad



Servings: 4-6 sides
Prep time: 10 minutes

Ingredients:
1 cup sweet peppers, chopped (red, green or yellow)

2 cups tomato, chopped
1 cup cucumber, chopped
1/3 cup red onion, thinly sliced

1 1/2 cup cooked white beans (canned, or dried and cooked)

Dressing:

2 tbsp. olive oil or canola oil
1/4 cup apple cider vinegar or red wine vinegar
Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Combine bell pepper, tomato, cucumber, onion and beans in a bowl.
2. In a small bowl, stir together oil, vinegar, salt and pepper.
3. Pour dressing over salad and mix well. Chill for 1 hour before serving.



Todo sobre los frijoles



Los frijoles son una buen Fuente de **proteína** y **fibra**!

Los frijoles son deliciosos y llenan. — Trate de agrégalos en sus ensaladas, sopas, guisos, tacos, y mucho mas!

Puede expandir su presupuesto cuando cocina frijoles secos de bajo costo.

Frijoles de lata son una manera rápida para agregarle variedad saludable a su dieta. Manténgalos cerca para usarlos cuando este de prisa.

Agregue hierbas y condimentos a sus frijoles mientras los cocina para agregarle sabor. Agregue sal, limón, o vinagre después que se cocinen para que no se endurezcan.

Congele sus frijoles cocidos para usar después.



RECETA

Ensalada de pimiento y frijoles blancos



Porciones: 4-6

Preparación: 10 minutos

Ingredientes:

1 taza de pimientos, picados

2 tazas de tomate picado

1 taza de pepino, picado

1/3 taza cebolla roja, en rábanos finitos.

1 ½ taza de frijoles blancos, cocinados

Aderezo :

2 cucharadas de aceite de oliva o aceite canola.

1/4 taza de vinagre de sidra de manzana o vinagre de vino tinto.

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Combine los pimientos, el pepino, la cebolla, y los frijoles en un tazón.
2. En un tazón pequeño , mezcle el aceite, el vinagre, y la sal y pimienta.
3. Derramé el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien. Deje que se enfríe por 1 hora antes de servir.

