

# RECIPE

## PINTO BEAN SALAD

**Servings:** 4-6  
**Total time:** 1 hr

**Ingredients:**

1 lb Pinto Beans, dried  
2-3 beets, boiled and diced  
1 medium Spring Onion, diced  
1 Cucumber, diced  
1 bunch Garlic scapes, minced  
Juice of 1 lime or 1/4 cup apple cider vinegar  
Salt to taste

**Options:**

- *Pinto beans are high in protein and perfect for refried or baked bean recipes.*
- *Serve on top of salad, rice or as a side dish to any meal!*

**Preparation:**

1. Cook pinto beans according to package directions. You can cook the pintos a day ahead, or in a crock pot or pressure cooker! Let beans cool for this recipe.
2. While beans cook, boil beets with skin on, for 15-20 minutes depending on size. You'll know they're cooked when you can put a fork through to the middle of the beet easily. Let the beets cool, then peel and dice them.
3. While the beets cook, dice onions and cucumber. Be sure to use the green part of the onion! Add to bowl with cooled beets and pinto beans.
4. Add lime juice and/or apple cider vinegar and salt, to taste.
5. Serve immediately or store in refrigerator!

*Hint: Add cilantro or another of your favorite fresh herbs!*



# MEAL MAKEOVERS

## Collard Wraps

**Servings:** 2-4  
**Total time:** 5 minutes

**Ingredients:**

2 cups leftover Pinto Bean salad  
1 bunch Collard Greens  
1 cup crumbled Cotija cheese, goat, Feta or other cheese of your choice

**Options:**

- *Collard Greens are highly nutritious and delicious cooked as well!*
- *Add hummus or your favorite dressing before folding wrap for more flavor.*

**Preparation:**

1. With a knife, cut along stem of collard wrap, removing stem while keeping the collard leaf intact (for a wrap)
2. On a dish, place the collard wrap flat. Place about 1/2 cup of Pinto Bean salad on the top half of the wrap (that isn't cut) and sprinkle with cheese.
3. Fold the collard leaf over the salad once, tightly. Then, fold in the outer edges toward the middle. Continue folding keeping the wrap tight around the salad.
4. Enjoy as a cool summer meal or snack!



# RECETA

## Ensalada con frijoles pinto

**Porciones:** 4-6

**Tiempo total:** 1 hora

**Ingredientes:**

1 libra de frijoles pintos, secos

2-3 remolachas, hervidas y cortadas en cubitos

1 cebolla mediana, cortada en cubitos

1 pepino, cortado en cubitos

1 manojo de tallos de ajos, picados

Jugo de 1 limon o 1/4 taza de vinagre de manzana

Sal al gusto

**Opciones:**

- *Los frijoles pintos son ricos en proteínas y perfectos para recetas de frijoles refritos u hornados.*
- *¡Sirva encima de ensalada, arroz o para aderezar cualquier comida!*

**Preparación:**

1. Cocine los frijoles pintos de acuerdo con las instrucciones del paquete. ¡Puedes cocinar los pintos un día antes, o en una olla de cocción lenta o olla a presión! Deje que los frijoles se enfríen para esta receta.
2. Mientras los frijoles se cocinan, hierva la remolacha con la piel, durante 15-20 minutos, dependiendo del tamaño. Sabrás que están cocidas cuando la remolacha por la mitad un tenedor fácilmente. Deja que las remolachas se enfríen, luego pélalas y córtalas en cubos.
3. Mientras se cocinan las remolachas, corte la cebolla y el pepino. ¡Asegúrese de usar la parte verde de la cebolla! Agregue al tazón con remolacha fría y frijoles pintos.
4. Agregue jugo de limón y / o vinagre de manzana y sal, al gusto.
5. ¡Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador!

Sugerencia: ¡Agregue cilantro u otra de sus hierbas frescas favoritas!



# RECETA REFORMADA

## Envuelto con hojas de col

**Porciones:** 2-4

**Tiempo total:** 5 minutos

**Ingredientes:**

2 tazas de ensalada de frijoles pintos sobrantes

1 manojo de hojas de col

1 taza de queso Cotija desmenuzado, queso de cabra, queso feta u otro queso de su elección

**Opciones:**

- *¡Las hojas de col también son altamente nutritivos y deliciosos!*
- *Agregue hummus o su aderezo favorito antes de envolver su mezcla para obtener más sabor.*

**Preparación:**

1. Con un cuchillo, corte el tallo de la envoltura de la col, quitando el tallo mientras mantiene intacta la hoja de la col (para una envoltura)
2. En un plato, coloque la envoltura de col plana. Coloque aproximadamente 1/2 taza de ensalada de frijoles pintos en la mitad superior de la envoltura (que no esté cortada) y espolvoree con queso.
3. Dobra la hoja de col sobre la ensalada una vez, con fuerza. Luego, dobla los bordes exteriores hacia el medio. Continúa doblando manteniendo la envoltura apretada alrededor de la ensalada.
4. ¡Disfruta como una comida o merienda fresca de verano!

