Black Bean Salad with Pineapple

Yield: 6 servings
Total Time: 10 minutes

Ingredients

3 scallions, chopped
1 medium red, orange, or green bell pepper, seeded and diced
1 cup no-salt-added canned or frozen corn
1 20-ounce can pineapple chunks in juice, drained
1 15.5-ounce can low-sodium black beans, rinsed

Dressing
1 tablespoon canola oil or olive oil
1 tablespoon lime juice, fresh or bottled
1 tablespoon ground cumin
¼ cup cilantro, chopped

Preparation Instructions

1. In a large bowl, combine scallions, bell pepper, corn, pineapple, and beans.
2. In a small bowl, combine dressing ingredients of oil, lime juice, cumin and cilantro. Mix together with a whisk or fork.
3. Pour the dressing over the salad ingredients in the large bowl.
4. Mix well and enjoy.

Nutrition Analysis

Per serving: 170 calories; 3g fat (0g saturated, 0g trans); 0mg cholesterol; 80mg sodium; 31g carbohydrate (7g fiber, 15g sugar); 6g protein. Vitamin A 4%, Vitamin C 45%, Calcium 6%, Iron 10% Daily Value.

Cost

Per serving: $1.16

Adapted from: www.hannaford.com

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Салат из Чёрной Фасоли с Ананасом

Выход: 6 порций
Общее затраченное время: 10 минут

Ингредиенты

3 стебля зелёного лука, мелко-порезанного
1 среднего разм красный, оранжевый или зелёный перец нарезанный кубиками
1 чашка несолёных консервированных или мороженных кукурузных зёрен
1 20-унцевая банка консервированных кусочков ананаса в собственном соку (сок следует слить)
1 15.5-унцевая банка мало-солёной чёрной фасоли, прополоснутой

Приправа
1 Ст.л. канола или оливкового масла
1 Ст.л. сока лайма; свежего или из бутылки
1 Ст.л. специи сумака (cumin)
¼ чашки свежего кориандра, нарезанного

Приготовление

1. В большой миске смешайте зелёный лук, сладкий перец, кукурузные зёрна и фасоль.
2. В небольшой мисочке смешайте растительное масло, сок лайма, сумак, и кориандр.
3. Тщательно перемешайте вилкой.
4. Влейте приправу в салат.
5. Тщательно перемешайте все ингредиенты.

Содержание Полезных Веществ

Одна порция содержит: 170 калорий; 3г жиров (0г насыщенных, 0г транс); 0мг холестерина; 80мг натрия; 31г углеводов (7г клетчатки; 15г сахара); 6г белка. Витамина А 4%, Витамина Ц 45%, Кальция 6%, Железа 10% дневной нормы.

Стоимость: $1.16 на порцию

Рецепт адаптирован из www.hannaford.com

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved