

# BLACK-EYED PEAS RAINBOW SALAD



## NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 10 SERVINGS):

113 calories; 14.7 grams carbohydrate; 5.9 grams fat; 2.3 grams protein; 2.8 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.97

---

## INGREDIENTS

- ½ cup chopped parsley
  - ¼ cup olive oil
  - 2 limes, juiced (about ¼ cup)
  - ¼ tsp cayenne
  - ½ tsp salt
  - ¼ tsp ground black pepper
  - 1 can (15 oz) low-sodium black-eyed peas, drained and rinsed
  - ½ bunch green onions, sliced
  - ½ red onion, diced (about ½ cup)
  - 1 bell pepper, diced (about 1 cup)
  - 2 tomatoes, diced (about 1 cup)
  - 1 cucumber, chopped (about 2 cups)
  - 1 jalapeño, seeded & finely diced (about ¼ cup)
  - 1 can (15 oz) whole corn kernel (no salt added), drained and rinsed
- 

## DIRECTIONS

In a large mixing bowl, whisk together parsley, olive oil, lime juice, cayenne, salt, and pepper. Add the remainder of the ingredients. Using a large spoon, toss ingredients to coat in lime and olive oil dressing. Cover with plastic wrap and refrigerate 1 hour or overnight. Serve chilled or at room temperature as a salad, over fish or chicken, or with baked tortilla chips.

*A colorful dish that can be served as a salad or part of a meal.*

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# ENSALADA ARCOÍRIS DE ALUBIAS (FRIJOLES)



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 10 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):**

*113 calorías; 14.7 gramos carbohidratos; 5.9 gramos grasa; 2.3 gramos proteína; 2.8 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$4.97

---

## INGREDIENTES

- ½ taza de perejil picado
  - ¼ taza de aceite de oliva
  - 2 limas, el jugo (aprox. ¼ taza)
  - ¼ cucharadita de cayena
  - ½ cucharadita de sal
  - ¼ cucharadita de pimienta negra molida
  - 1 lata (15 oz) de frijoles de ojito negro, escurridos
  - ½ manojo de cebollín verde, rebanado
  - ½ cebolla morada, en cubos (aprox. ½ taza)
  - 1 pimiento, en cubos (aprox. 1 taza)
  - 2 tomates, en cubos (aprox. 1 taza)
  - 1 pepino, picado (aprox. 2 tazas)
  - 1 jalapeño, sin semillas y en cubitos (aprox. ¼ taza)
  - 1 lata (15 oz) de maíz en grano sin sal, escurridos
- 

## PREPARACIÓN

En un bol para mezclar, combine el perejil, el aceite de oliva, el jugo de lima, la cayena, sal y pimienta. Añada el resto de los ingredientes. Usando una cuchara grande, revuelva los ingredientes hasta cubrirlos con el aderezo de jugo de lima y aceite de oliva. Cubra con plástico para envolver y refrigere por 1 hora o durante la noche. Sirva frío o a temperatura ambiente como una ensalada, sobre pescado o pollo, o con tortillitas horneadas.

*Un plato lleno de color que puede servirse como ensalada o como parte de una comida.*

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*