



# EDAMAME AND BLACK BEAN SALAD

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- 1 (10-ounce) package frozen shelled edamame, thawed
- 1 (15-ounce) can low-sodium black beans, drained and rinsed\*
- ½ cup chopped red onion
- 2 cups thinly sliced celery (about 3 medium stalks)
- ½ cup cilantro, finely chopped (optional)
- 2 cups of your favorite cabbage, chopped

## Dressing

- 3 tbsp rice vinegar
- 2 tbsp canola oil
- 1 tbsp low-sodium soy sauce
- 1 tsp sesame oil
- 1 tsp honey

## PREPARATION

1. In large bowl, mix together all the ingredients.
2. In a small bowl, whisk together the dressing ingredients, then add to the vegetable mixture.
3. Chill until cold, about 1 hour. Enjoy!

\*\*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1 ½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.



## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 1 cup (160g)

**Amount per serving**  
**Calories** 140

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 6g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 170mg	7%
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	6%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 530mg	10%

\*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.

## SOURCE

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 11/29  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# ENSALADA DE EDAMAME Y FRIJOL NEGRO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- 1 (10 oz) paquete congelado de edamame pelado
- 1 (15 oz) lata frijol negro bajo en sodio, escurridos y enjuagados
- ½ taza cebolla rojo, picada
- 2 tazas rodajas finas de apio (3 tallos medianos)
- ½ taza cilantro, picado (opcional)
- 2 tazas de su favorito repollo, picado

## Aderezo:

- 3 cucharadas vinagre de arroz
- 2 cucharadas aceite de canola
- 1 cucharada salsa soya bajo en sodio
- 1 cucharadita aceite de sésamo
- 1 cucharadita miel



\*Si usa frijoles secos, enjuague los frijoles y déjelos en agua por la noche en el refrigerador. Desagüe el agua el día siguiente y añada agua fría a los frijoles de nuevo. Use la proporción de 1:3. Por ejemplo, si usa 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Cuando el agua hierva, desmenuce a fuego lento por una hora u hora y media. Ahora están listos los frijoles para usar como desea. Una lata de 15 oz de frijol es igual a 1 ½ taza de frijol cocido.

## PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, mezcla todos los ingredientes.
2. En un tazón pequeño, batir todos los ingredientes para el aderezo y añádelo a la mezcla de vegetales
3. Enfriar hasta que este frío, como una hora. Coma con gusto.

## FUENTE

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 1 cup (160g)

Amount per serving  
**Calories 140**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 6g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 170mg	7%
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	6%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 530mg	10%

\*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.Rev11/29

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés