



QUINOA, BLACK BEAN AND CORN SALAD

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 16

INGREDIENTS

- 1 15-ounce can of low-sodium black beans, drained and rinsed*
- 2 small avocados, pitted and cut into cubes (about 1 cup)
- 1 15-ounce can low-sodium corn, drained and rinsed
- 1 pint cherry tomatoes, quartered
- 1 cup chopped red onion
- 2 cups cooked quinoa**
- ½ a bunch cilantro or flat-leaf parsley, chopped
- 1 Tablespoon olive oil
- Zest of 1 lime
- Juice of 2 limes
- ½ teaspoon salt



*To cook quinoa, rinse one cup of uncooked quinoa and drain. Place rinsed quinoa in a medium sized pot. Add 1¼ cup water and bring to a boil. Once boiling, lower heat to low, cover quinoa and let simmer for 25 minutes. Remove from heat and let sit for 5 minutes. Remove lid and fluff quinoa with a fork.

*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.

PREPARATION

1. In a large bowl, combine black beans, avocados, corn, tomatoes, red onion, quinoa, cilantro or parsley, olive oil and lime zest.
2. Mix in lime juice and salt. Serve warm or chilled.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 98, Total Fat 3g, Saturated Fat 0.1g, Carbohydrates 13g, Fiber 3g, Protein 3g, Sodium 147mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Healthy Lunch Time Challenge Cookbook, letsmove.gov/sites/letsmove.gov/files/pdfs/healthy-lunch-challenge-cookbook.pdf
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE QUÍNOA, FRIJOLES NEGROS Y ELOTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 16

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados (o 1 ¾ tazas de frijoles negros cocidos)
- 2 aguacates pelados sin semilla y cortados en cubitos (1 taza)
- 1 lata de 15 onzas de maíz bajo en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 pinta de tomates cherry, picados en cuartos
- 1 taza de cebolla picada
- 2 taza de quínoa cocida*
- ½ racimo de cilantro o de perejil de hoja plana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Ralladura de 1 limón
- Jugo de 2 limones
- ½ cucharadita de sal



* Para cocinar la quínoa, lavar una taza de quínoa sin cocer y escurrir. Enjuagar quínoa en una olla de tamaño mediano. Añadir 1 ¼ de taza de agua hasta que hierva. Una vez que hierva, bajar el fuego a bajo, tape y deje cocer a fuego lento durante 25 minutos. Retire del fuego y deje reposar por 5 minutos. Retire la tapa y ligeramente revuelva con un tenedor

*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, combine los frijoles negros, aguacate, maíz, tomates, cebolla roja, quínoa, cilantro o perejil, aceite de oliva y la ralladura de limón. Mezclar bien.
2. Mezcle el jugo de limón y sal. Sirva caliente o frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 98, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 0.1g, Carbohidratos 13g, Fibra 3g, Proteína 3g, Sodio 147mg,

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Healthy Lunch Time Challenge Cookbook, letsmove.gov/sites/letsmove.gov/files/pdfs/healthy-lunch-challenge-cookbook.pdf
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés