



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

CANNED BEANS 10 WAYS

Today's Recipe:

Cowboy Caviar

INGREDIENTS

1 cup black beans (can sub other beans)
1 cup corn
1/2 bell pepper, diced
2 Tablespoons cilantro, chopped

DRESSING:

2 Tablespoons Oil (such as olive oil)
1 teaspoon Honey
Juice of 1 lime
salt & pepper, to taste

Optional:

-Give it some spice! Add a pinch of cayenne pepper, paprika, or chili powder
-Add in jalapenos and/or onions

INSTRUCTIONS

Drain and rinse canned beans and corn. Add all ingredients to a medium bowl. Whisk together your dressing items. Mix the dressing into the ingredients and refrigerate until ready to use.

Want more recipes?

Check out our nutrition section on the website here:



- 1) Mix cheese with any bean in a tortilla and microwave for 30 seconds to create a quick bean burrito.
- 2) Add to chili or minestrone soup.
- 3) Add a handful of beans to any salad as a filling topping.
- 4) Make refried beans by cooking the beans plus the liquid inside the can in a saucepan with spices.
- 5) Drain, rinse, dry, and mix chickpeas with oil & spices to create crispy roasted chickpeas in the oven.
- 6) DIY hummus or bean dip.
- 7) Stuff bell peppers with seasoned meat, tomatoes, beans, and rice. Top with cheese.
- 8) Top homemade nachos with beans to make your snack more filling & nutritious.
- 9) Try chickpea curry; chana masala.
- 10) Create homemade veggie burgers using mashed beans, eggs, rice, green onion, and spices.

For 10 ways recipes, check out the ROL website!

Nutrition Tips:

- Beans are low in saturated fat and high in fiber, protein, folate, and iron.
- To reduce the sodium content, drain and rinse your beans before using.
- Stretch your meat portions by mixing in beans, which also provide protein.



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

CARNE MOLIDA 10 MANERAS

La receta de hoy:

Caviar de vaquero

INGREDIENTES

1 taza de frijoles negros (se pueden sustituir por otros frijoles)
1 taza de maíz
1/2 pimiento morrón, picado
2 cucharadas de cilantro picado

ADEREZO

2 cucharadas de aceite (como el de oliva)
1 cucharadita de miel
Zumos de 1 lima
Sal y pimienta, al gusto

Opcional:

-¡Dale un poco de sabor! Añade una pizca de pimienta de cayena, pimentón o chile en polvo
-Añadir jalapeños y/o cebollas

INSTRUCCIONES

Escurre y enjuaga los frijoles y el maíz enlatados. Añade todos los ingredientes a un bol mediano. Bata los elementos del aderezo. Mezcle el aderezo con los ingredientes y refrigere hasta que esté listo para usar.

¿Quiere más recetas?

Consulte nuestra sección de nutrición en el sitio web aquí:



- 1) Mezcla el queso con cualquier alubia en una tortilla y caliéntala en el microondas durante 30 segundos para crear un burrito de alubias rápido.
- 2) Añade al chili o a la sopa minestrone.
- 3) Añade un puñado de alubias a cualquier ensalada como relleno.
- 4) Haz frijoles refritos cocinando los frijoles más el líquido de la lata en una cacerola con especias.
- 5) Escurrir, enjuagar, secar y mezclar los garbanzos con aceite y especias para crear garbanzos asados crujientes en el horno.
- 6) Haz un hummus o una salsa de alubias.
- 7) Rellena los pimientos con carne sazónada, tomates, judías y arroz. Cubre con queso.
- 8) Cubre los nachos caseros con alubias para que el tentempié sea más saciante y nutritivo.
- 9) Prueba el curry de garbanzos; chana masala.
- 10) Crea hamburguesas vegetarianas caseras con puré de alubias, huevos, arroz, cebolla verde y especias.

Para ver las recetas de 10 maneras, visita el sitio web de ROL.

Consejos de nutrición:

- Las alubias tienen un bajo contenido en grasas saturadas y un alto contenido en fibra, proteínas, folato y hierro.
- Para reducir el contenido de sodio, escurre y enjuague las alubias antes de utilizarlas.
- Estire sus porciones de carne mezclando las alubias, que también aportan proteínas.