

Pasta & Bean Salad

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 6 Servings **Total Time:** 2 hours

Ingredients:

- 1 (8-ounce) package rotini pasta
- Salt, to taste
- 2 (16-ounce) cans kidney beans, drained
- 1 (16-ounce) can garbanzo beans, drained
- 1 (11-ounce can) corn kernels, drained
- 1/2 cup Italian salad dressing
- 1/2 cup mayonnaise
- 1 (2-ounce) jar pimento, finely chopped (optional)
- 1/2 teaspoon red pepper flakes, or to taste
- Freshly ground black pepper, to taste



1. Cook the pasta in heavily salted boiling water according to the package directions. Drain the pasta well. Set aside.
2. In a large bowl, combine the prepared pasta, kidney beans, garbanzo beans, and corn kernels.
3. In a separate small bowl, stir together the Italian salad dressing, mayonnaise, diced pimento peppers, and red pepper flakes. Pour the dressing over the pasta mixture and lightly toss until all is well combined.
4. Taste test and add a bit of salt if needed, and pepper, if using. Cover and place in the refrigerator for at least 2 hours before eating.



Adapted from: <https://www.thespruceeats.com/quick-and-easy-pasta-and-bean-salad-3377280>

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664

Ensalada de frijoles y pasta

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 6 porciones **Tiempo total:** 2 horas

Ingredientes:

- 1 paquete (8 onzas) de pasta rotini
- Sal al gusto
- 2 latas (de 16 onzas) de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata de 16 onzas de garbanzos, escurridos
- 1 (lata de 11 onzas) de granos de maíz, escurridos
- 1/2 taza de aderezo para ensaladas italianas
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 frasco (2 onzas) de pimiento morrón, finamente picado (opcional)
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo, o al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto



1. Cocine la pasta en agua hirviendo con mucha sal de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurre bien la pasta. Dejar de lado.
2. En un tazón grande, combine la pasta preparada, los frijoles, los garbanzos y los granos de maíz.
3. En un tazón pequeño aparte, mezcle el aderezo para ensaladas italiano, la mayonesa, los pimientos picantes en cubitos y las hojuelas de pimiento rojo. Vierta el aderezo sobre la mezcla de pasta y revuelva ligeramente hasta que todo esté bien combinado.
4. Pruebe y agregue un poco de sal si es necesario, y pimienta, si se usa. Cubra y coloque en el refrigerador durante al menos 2 horas antes de comer.



Adaptado de: <https://www.thespruceeats.com/quick-and-easy-pasta-and-bean-salad-3377280>

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.