

Bean and Cucumber Salad

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

Makes: 6 servings **Preparation:** 15 minutes

Ingredients:

For the Salad:

3 15-oz. cans of beans, drained and rinsed
1 medium white onion, chopped
1 medium cucumber, finely chopped
3 Tablespoons capers, drained
½ cup finely chopped fresh parsley
¾ teaspoon dried oregano

For the Dressing:

¼ cup red wine vinegar
¼ cup olive oil
1 teaspoon Dijon mustard
1 to 2 teaspoons honey or maple syrup (optional)
¾ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper



1. In a large bowl, whisk together vinegar, olive oil, mustard, salt, and pepper. Taste the dressing and adjust with more salt and pepper, if needed. If the dressing has too much bite from the vinegar, whisk in 1 or 2 teaspoons of honey to balance the flavors out.
2. Add the beans, onion, cucumber, parsley, capers, and dried oregano. Toss well.
3. Cover and let chill in the refrigerator for at least 1 hour.



Adapted from: inspiredtaste.net

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

Ensalada de judías y pepinos

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

Hace: 6 porciones **Preparación:** 15 minutos

Ingredientes:

3 latas de 15 onzas de alubias, escurridas y enjuagadas
1 cebolla blanca mediana, picada
1 pepino mediano, finamente picado
3 cucharadas de alcaparras, escurridas
½ taza de perejil fresco finamente picado
¾ de cucharadita de orégano seco

¼ de taza de vinagre de vino tinto
¼ de taza de aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1 o 2 cucharaditas de miel o jarabe de arce
¾ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra



1. En un bol grande, bata el vinagre, el aceite de oliva, la mostaza, la sal y la pimienta. Probar el aliño y ajustar con más sal y pimienta, si es necesario. Si el aliño tiene demasiado sabor a vinagre, añada una o dos cucharaditas de miel para equilibrar los sabores.
2. Añada las judías, la cebolla, el pepino, el perejil, las alcaparras y el orégano seco. Mezclar bien.
3. Cubrir y dejar enfriar en la nevera durante al menos 1 hora.



Adaptado de: inspiredtaste.net

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