

## Everyone's Favorite Bean Salad

**Makes 4 servings**

**Prep time:** 10 minutes

**Cook time:** 0 minutes

**Ingredients:**

1 15-oz can of pinto beans, drained and rinsed

1 15-oz can of black beans, drained and rinsed

1 15 oz can of chickpeas, drained and rinsed

1 15 oz can of unsalted corn, drained and rinsed

1 large avocado, diced

½ cup of diced red onion

½ cup of diced tomato

¼ cup of chopped cilantro

3 to 4 tablespoons of lemon or lime juice (about 1 small lemon or lime)

Salt, to taste



**Directions:**

1. In a large bowl, mix together all the ingredients.
2. Serve and enjoy.



Adapted from: [Plantbasedonabudget.com](http://Plantbasedonabudget.com)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Ensalada de frijoles favorita de todos

**Rinde 4 porciones**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 0 minutos.

**Ingredientes:**

1 lata de 15 oz de frijoles pintos, escurridos y enjuagados

1 lata de 15 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1 lata de 15 oz de garbanzos, escurridos y enjuagados

1 lata de 15 oz de maíz sin sal, escurrido y enjuagado

1 aguacate grande, cortado en cubitos

½ taza de cebolla morada picada

½ taza de tomate cortado en cubitos

¼ de taza de cilantro picado

3 a 4 cucharadas de jugo de limón o lima (aproximadamente 1 limón o lima pequeño)

Sal al gusto



**Direcciones:**

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes.
2. Servir y disfrutar.



Adaptación de: [www.Plantbasedonabudget.com](http://www.Plantbasedonabudget.com)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.