

## Rainbow Veggie Salad

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 10 servings    **Prep Time:** 15 minutes

### **Ingredients:**

- 1 can red kidney beans (15.5 oz, drained and rinsed)
- 1 can black beans (15.5 oz, drained and rinsed)
- 3 carrot (scrubbed and sliced)
- 1 yellow squash (small, washed and sliced)
- 1 zucchini (small, washed and sliced)
- ½ cup light Italian salad dressing
- ½ teaspoon pepper



1. Mix all vegetables together in large bowl. Pour dressing over vegetables. Sprinkle with pepper.
2. Stir gently, coating all vegetables.
3. Cover and refrigerate at least 8 hours.

Nutrition information per serving: Calories 90, Carbohydrate 14 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 4 g, Total Fat 2 g, Sodium 234 mg



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

## Rainbow Veggie Salad

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 10 servings    **Prep Time:** 15 minutes

### **Ingredients:**

- 1 can red kidney beans (15.5 oz, drained and rinsed)
- 1 can black beans (15.5 oz, drained and rinsed)
- 3 carrot (scrubbed and sliced)
- 1 yellow squash (small, washed and sliced)
- 1 zucchini (small, washed and sliced)
- ½ cup light Italian salad dressing
- ½ teaspoon pepper



1. Mix all vegetables together in large bowl. Pour dressing over vegetables. Sprinkle with pepper.
2. Stir gently, coating all vegetables.
3. Cover and refrigerate at least 8 hours.

Nutrition information per serving: Calories 90, Carbohydrate 14 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 4 g, Total Fat 2 g, Sodium 234 mg



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

## **Ensalada De Vegetales Arco Iris**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 10 porciones **Tiempo de preparación:** 15 minutos

### **Ingredientes:**

- 1 lata de alubias rojas (15,5 oz, escurridas y enjuagadas)
- 1 lata de alubias negras (15,5 oz, escurridas y enjuagadas)
- 3 zanahorias (lavadas y cortadas en rodajas)
- 1 calabaza amarilla pequeña (lavada y cortada en rodajas)
- 1 calabacín pequeño (lavado y cortado en rodajas)
- ½ taza de aliño italiano ligero para ensaladas
- ½ cucharadita de pimienta



1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Vierta el aderezo sobre los vegetales. Espolvoree con pimienta.
2. Incorpore los vegetales con el aderezo.
3. Cubralos y refrigere por lo menos 8 horas.

Información nutricional por porción: Calorías 90, Carbohidratos 14 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 2 g, Sodio 210 mg



Adaptado de: [FruitAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitAndVeggiesMoreMatters.org)

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

## **Ensalada De Vegetales Arco Iris**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 10 porciones **Tiempo de preparación:** 15 minutos

### **Ingredientes:**

- 1 lata de alubias rojas (15,5 oz, escurridas y enjuagadas)
- 1 lata de alubias negras (15,5 oz, escurridas y enjuagadas)
- 3 zanahorias (lavadas y cortadas en rodajas)
- 1 calabaza amarilla pequeña (lavada y cortada en rodajas)
- 1 calabacín pequeño (lavado y cortado en rodajas)
- ½ taza de aliño italiano ligero para ensaladas
- ½ cucharadita de pimienta



1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Vierta el aderezo sobre los vegetales. Espolvoree con pimienta.
2. Incorpore los vegetales con el aderezo.
3. Cubralos y refrigere por lo menos 8 horas.

Información nutricional por porción: Calorías 90, Carbohidratos 14 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 2 g, Sodio 210 mg



Adaptado de: [FruitAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitAndVeggiesMoreMatters.org)

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