

Canned Green Bean and Potato Salad

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 55 minutes

Ingredients:

1 can (16 ounces) green beans, drained and rinsed
1-pound potatoes, peeled and diced into bite-sized pieces
1 cup cherry tomatoes, halved
1/2 red onion, thinly sliced
2 tablespoons chopped fresh parsley (optional)
2 tablespoons chopped fresh dill (optional)
3 tablespoons olive oil
Juice from 1 lemon
1 teaspoon Dijon mustard
1 clove garlic, minced
Salt and pepper to taste



1. In a large pot, bring salted water to a boil. Add the diced potatoes and cook until tender, about 10-15 minutes. Drain and let cool slightly.
2. In a small bowl, whisk together the olive oil, lemon juice, Dijon mustard, minced garlic, salt, and pepper to make the vinaigrette.
3. In a large mixing bowl, combine the cooked potatoes, canned green beans, cherry tomatoes, thinly sliced red onion, chopped parsley, and chopped dill (if using).
4. Pour the vinaigrette over the salad ingredients and toss gently to coat everything evenly.
5. Taste and adjust the seasoning with more salt and pepper if needed.
6. Cover the salad and refrigerate for at least 30 minutes to allow the flavors to meld together.
7. Before serving, give the salad a final toss and garnish with additional chopped parsley or dill if desired.



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

Canned Green Bean and Potato Salad

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 55 minutes

Ingredients:

1 can (16 ounces) green beans, drained and rinsed
1-pound potatoes, peeled and diced into bite-sized pieces
1 cup cherry tomatoes, halved
1/2 red onion, thinly sliced
2 tablespoons chopped fresh parsley (optional)
2 tablespoons chopped fresh dill (optional)
3 tablespoons olive oil
Juice from 1 lemon
1 teaspoon Dijon mustard
1 clove garlic, minced
Salt and pepper to taste



1. In a large pot, bring salted water to a boil. Add the diced potatoes and cook until tender, about 10-15 minutes. Drain and let cool slightly.
2. In a small bowl, whisk together the olive oil, lemon juice, Dijon mustard, minced garlic, salt, and pepper to make the vinaigrette.
3. In a large mixing bowl, combine the cooked potatoes, canned green beans, cherry tomatoes, thinly sliced red onion, chopped parsley, and chopped dill (if using).
4. Pour the vinaigrette over the salad ingredients and toss gently to coat everything evenly.
5. Taste and adjust the seasoning with more salt and pepper if needed.
6. Cover the salad and refrigerate for at least 30 minutes to allow the flavors to meld together.
7. Before serving, give the salad a final toss and garnish with additional chopped parsley or dill if desired.



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

Judías verdes enlatadas y ensalada de papa

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 55 minutos

Ingredientes:

1 lata (16 onzas) de judías verdes, escurridas y enjuagadas
1 libra de patatas, peladas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
1 taza de tomates cherry partidos por la mitad
1/2 cebolla roja, cortada en rodajas finas
2 cucharadas de perejil fresco picado (opcional)
2 cucharadas de eneldo fresco picado (opcional)
3 cucharadas de aceite de oliva
Zumo de 1 limón
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta al gusto



1. En una olla grande, poner agua con sal a hervir. Añadir las patatas cortadas en dados y cocer hasta que estén tiernas, unos 10-15 minutos. Escurrir y dejar enfriar ligeramente.
2. En un bol pequeño, batir el aceite de oliva, el zumo de limón, la mostaza de Dijon, el ajo picado, la sal y la pimienta para hacer la vinagreta.
3. En un bol grande, mezclar las patatas cocidas, las judías verdes en conserva, los tomates cherry, la cebolla roja cortada en rodajas finas, el perejil picado y el eneldo picado (si se utiliza).
4. Verter la vinagreta sobre los ingredientes de la ensalada y mezclar suavemente para cubrir todo uniformemente.
5. Probar y ajustar la sazón con más sal y pimienta si es necesario.
6. Cubrir la ensalada y refrigerar durante al menos 30 minutos para que los sabores se fundan.
7. Antes de servir, dar una última vuelta a la ensalada y decorar con perejil o eneldo picado si se desea.



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

Judías verdes enlatadas y ensalada de papa

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 55 minutos

Ingredientes:

1 lata (16 onzas) de judías verdes, escurridas y enjuagadas
1 libra de patatas, peladas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
1 taza de tomates cherry partidos por la mitad
1/2 cebolla roja, cortada en rodajas finas
2 cucharadas de perejil fresco picado (opcional)
2 cucharadas de eneldo fresco picado (opcional)
3 cucharadas de aceite de oliva
Zumo de 1 limón
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta al gusto



1. En una olla grande, poner agua con sal a hervir. Añadir las patatas cortadas en dados y cocer hasta que estén tiernas, unos 10-15 minutos. Escurrir y dejar enfriar ligeramente.
2. En un bol pequeño, batir el aceite de oliva, el zumo de limón, la mostaza de Dijon, el ajo picado, la sal y la pimienta para hacer la vinagreta.
3. En un bol grande, mezclar las patatas cocidas, las judías verdes en conserva, los tomates cherry, la cebolla roja cortada en rodajas finas, el perejil picado y el eneldo picado (si se utiliza).
4. Verter la vinagreta sobre los ingredientes de la ensalada y mezclar suavemente para cubrir todo uniformemente.
5. Probar y ajustar la sazón con más sal y pimienta si es necesario.
6. Cubrir la ensalada y refrigerar durante al menos 30 minutos para que los sabores se fundan.
Antes de servir, dar una última vuelta a la ensalada y decorar con perejil o eneldo picado si se desea



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