

Black Bean and Brown Rice Salad

Yield: 4 servings

Total Time: 20 minutes

Ingredients

- 1 15½-ounce can low-sodium black beans
- 1 medium avocado, chopped
- 4 small green onions, chopped
- 1 medium tomato, diced
- 1 green bell pepper, diced
- 6 to 7 sprigs fresh cilantro
- 4 cups cooked brown rice
- 3 tablespoons lime juice
- 2 teaspoons olive or canola oil

Optional ingredient:

¼-½ teaspoon hot sauce



Preparation Instructions

1. Drain and rinse black beans. Chop avocado, onions, tomato and bell pepper.
2. Mix the beans, avocado, green onions, tomato and bell pepper in a large bowl.
3. Snip the cilantro to separate the leaves from the stems. Chop the leaves and stir into the bowl with the beans and vegetables.
4. Mix in the brown rice.
5. Whisk lime juice, oil and hot sauce (if desired). Pour over salad and mix thoroughly to combine. You can serve this dish warm or cold.

Nutrition Analysis

- This recipe has 349 calories per serving with 11 g of protein, 53g of carbs and 160 mg of sodium.
- Beans, avocados and brown rice are all high in fiber making this salad an excellent source (15g!) of dietary fiber.
- Feel free to substitute another color pepper in this recipe such as red or yellow for the green pepper.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Салат из Чёрной Фасоли и Коричневого Риса

Количество: 4 порции

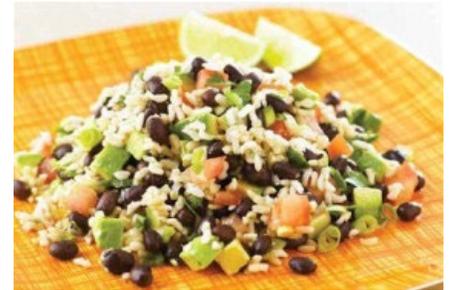
Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты

- 1 – 15 ½ унц. банки мало-солёной чёрной фасоли
- 1 среднего размера авокадо: нарезанное кубиками
- 4 небольших стручка зелёного лука, мелко-нарезанного
- 1 среднего размера помидор, нарезанный кубиками
- 1 зелёный перец нарезанный кубиками
- 6 – 7 стебельков свежей кинзы
- 4 чашки отваренного коричневого риса
- 3 Ст.л. сока лайма
- 2 Ст.л. оливкового или Канола масла

По желанию:

- ¼ - ½ ч.л. острого соуса



Приготовление

1. Слейте воду и прополощите чёрную фасоль. Нарежьте авокадо, лук, помидор, и зелёный перец.
2. Сложите авокадо, лук, помидор, и зелёный перец в большую миску.
3. Отделите листья кинзы от стебельков. Нарежьте листья и добавьте к овощам.
4. Добавьте в салат коричневый рис.
5. В отдельной посуде смешайте сок лайма, растительное масло и острый соус (по желанию). Полейте этой смесью овощи с рисом и хорошо перемешайте. Этот салат можно подавать в холодном или тёплом виде.

Содержание полезных веществ:

- Этот рецепт содержит 349 калорий на порцию с 11 г белка, 53 г углеводов и 160 мг натрия.
- Бобовые, авокадо и коричневый рис богаты клетчаткой, что делает этот салат отличным источником (15 г!) пищевых волокон.
- Не стесняйтесь заменять цвет перца в этом рецепте, например, красный или желтый на зеленый перец.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved