



PREP TIME: 15 MINUTES COOK TIME: 0 MINUTES SERVES: 4 PEOPLE

INGREDIENTS:

- 1 bunch kale, chopped and stems removed
- 1 cup canned pinto or black beans, drained and rinsed
- ½ red onion, thinly sliced
- ½ bell pepper, thinly sliced
- Juice of 1 lemon or ½ grapefruit
- 1–2 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- Optional: pinch of chili flakes or a splash of vinegar

KALE & CITRUS BEAN SALAD

1

In a large bowl, toss kale with lemon or grapefruit juice, oil, and salt. Massage with your hands until the leaves soften and darken (about 2–3 minutes).

2

In a separate bowl, combine beans, onion, and bell pepper. Add a little more citrus juice and a pinch of salt to taste.

3

Mix everything together and let sit for 5–10 minutes. Serve chilled or at room temp in small cups.

Enjoy!

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



ENSALADA DE COL RIZADA Y FRIJOLES CÍTRICOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MIN
PORCIONES: 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 manojo de col rizada, picada y sin tallos
- 1 taza de frijoles pintos o negros enlatados, escurridos y enjuagados
- ½ cebolla roja, cortada en rodajas finas
- ½ pimiento morrón, cortado en rodajas finas
- Jugo de 1 limón o ½ pomelo
- 1–2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- Opcional: una pizca de hojuelas de chile o un chorrito de vinagre.

1

En un tazón grande, mezcle la col rizada con jugo de limón o pomelo, aceite y sal. Masajee con las manos hasta que las hojas se ablanden y se oscurezcan (aproximadamente de 2 a 3 minutos).

2

En un recipiente aparte, combine los frijoles, la cebolla y el pimiento morrón. Añada un poco más de jugo de cítricos y una pizca de sal al gusto.

3

Mezclar todo y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Servir frío o a temperatura ambiente en vasos pequeños.

¡Disfrutar!

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



SALAD CHOU FRIZE AK PWA CITRUS

TAN PREPARASYON: 15 MINIT TAN POU KWIT: 0 MINIT
PÒSYON: 4 MOUN

ENGREDYAN:

- 1 pakèt chou frize, koupe san tij
- 1 tas pwa pinto oswa pwa nwa nan bwat, drene epi rensè
- ½ zonyon wouj, koupe an tranch mens
- ½ piman, koupe an tranch mens
- Ji 1 sitwon oswa ½ chadèk
- 1–2 gwo kiyè lwil oliv
- ½ ti kiyè sèl
- Si ou vle: yon ti kras flak piman oswa yon ti kras vinèg

1

Nan yon gwo bòl, melanje chou frize a ak ji sitwon oswa ji chadèk, lwil, ak sèl. Mase ak men ou jiskaske fèy yo vin mou epi vin pi fonse (anviwon 2–3 minit).

2

Nan yon lòt bòl, melanje pwa yo, zonyon an, ak piman an. Ajoute yon ti kras plis ji sitwon ak yon zongle sèl selon gou ou.

3

Melanje tout bagay ansanm epi kite yo repoze pou 5–10 minit. Sèvi frèt oswa nan tanperati chanm nan ti tas.

Jwi!

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP–Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.



SALADA DE COUVE E FEIJÃO COM CITRINOS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 15 MINUTOS TEMPO DE COZEDURA: 0
MINUTOS SERVE: 4 PESSOAS

INGREDIENTES:

- 1 molho de couve, picada e sem os talos
- 1 chávena de feijão carioca ou preto enlatado, escorrido e enxaguado
- ½ cebola roxa, finamente cortada
- ½ pimento, fatiado finamente
- Sumo de 1 limão ou ½ toranja
- 1 a 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá de sal
- Opcional: uma pitada de flocos de pimenta ou um fio de vinagre

1

Numa tigela grande, misture a couve com sumo de limão ou toranja, azeite e sal. Massaje com as mãos até que as folhas amoleçam e escureçam (cerca de 2 a 3 minutos).

2

Numa tigela separada, misture o feijão, a cebola e o pimento. Adicione um pouco mais de sumo de limão e uma pitada de sal a gosto.

3

Misture todos os ingredientes e deixe repousar durante 5 a 10 minutos. Sirva gelado ou à temperatura ambiente em pequenas chávenas.

Desfrutar!

Este material é fornecido pelo programa YMCA SNAP-Education, com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA). O USDA é um fornecedor e empregador que oferece igualdade de oportunidades.



准备时间：15分钟 烹饪时间：0分钟 份量：4人份

原料：

- 1束羽衣甘蓝，切碎并去除茎部
- 1杯罐装斑豆或黑豆，沥干水分并冲洗干净
- ½个红洋葱，切成薄片
- ½个甜椒，切成薄片
- 1个柠檬或半个葡萄柚的汁
- 1-2汤匙橄榄油
- ½茶匙盐
- 可选：少许辣椒片或少许醋

羽衣甘蓝 柑橘豆沙拉

1

在一个大碗里，将羽衣甘蓝与柠檬汁或葡萄柚汁、食用油和盐混合。用手揉搓，直到叶子变软变深（大约2-3分钟）。

2

在一个单独的碗里，将豆子、洋葱和甜椒混合在一起。加入少许柑橘汁和一小撮盐调味。

3

将所有食材混合均匀，静置 5-10 分钟。用小杯子盛装，冷藏或常温食用均可。

享受！

本资料由基督教青年会 (YMCA) SNAP-教育项目提供，资金来自美国农业部 (USDA) 的补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是提供平等机会的机构和雇主。

سلطة الكرنب والحمضيات والفاصوليا

وقت التحضير: 15 دقيقة وقت الطهي: 0 دقائق يكفي لـ: 4 أشخاص

مكونات:

- عصير ليمونة واحدة أو نصف حبة جريب فروت
- ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- اختياري: رشة من رقائق الفلفل الحار أو قليل من الخل
- حزمة واحدة من الكرنب، مفرومة ومنزوعة السيقان
- كوب واحد من الفاصوليا الحمراء أو السوداء المعلبة، مصفاة ومغسولة
- نصف بصلة حمراء، مقطعة شرائح رفيعة
- نصف حبة فلفل رومي، مقطعة شرائح رفيعة

1 في وعاء كبير، اخلطي أوراق الكرنب مع عصير الليمون أو الجريب فروت والزيت والملح، دلكي المزيج بيديك حتى تلين الأوراق ويتغير لونها إلى لون أغمق (حوالي 2-3 دقائق).

2 في وعاء منفصل، اخلطي الفاصوليا والبصل والفلفل الحلو، أضيفي القليل من عصير الحمضيات ورشة ملح حسب الرغبة.

3 اخلطي جميع المكونات معًا واتركيها لمدة 5-10 دقائق. قدميها باردة أو في درجة حرارة الغرفة في أكواب صغيرة.

!يتمتع

تمويل من برنامج YMCA SNAP-Education تم توفير هذه المادة من خلال برنامج التابع لوزارة الزراعة الأمريكية، وزارة الزراعة (SNAP) المساعدة الغذائية التكميلية الأمريكية هي جهة توظيف ومزود خدمات تكفل تكافؤ الفرص للجميع.



SALAD DIGIR AH IYO LIINTA

WAQTIGA DIYAARINTA: 15 DAQIIQO WAQTIGA KARINTA: 0 DAQIIQO
WAXAY U ADEEGTAA: 4 QOF

MAADDO:

- 1 farabadan oo kale, jar jartey iyo la gooyey
- 1 koob pinto qasacadaysan ama digir madow, miiray oo la dhaqay
- ½ basal cas, dhuuban oo la jarjaray
- ½ basbaaska dawan, oo dhuuban la jarjaray
- Casiirka 1 liin ama ½ bambeelmo
- 1-2 qaado oo saliid saytuun ah
- ½ qaado oo cusbo ah
- Ikhtiyaar: qanjaruugo maraqa basbaaska ama khalka firidhsan

1

In baaquli weyn, ku tuur kale oo leh liin ama casiir bambeelmo, saliid, iyo milix. Ku duug gacmahaaga ilaa caleemaha ay jilcaan oo ay madow noqdaan (qiyaastii 2-3 daqiiqo).

2

Madiibad gaar ah, ku dar digirta, basasha, iyo basbaaska dawanka. Ku dar in yar oo casiir liinta ah iyo qanjaruugo milix ah si aad u dhadhamiso.

3

Isku qas wax walba oo fadhiiso 5-10 daqiiqo. Ku diyaari qabow ama heerkulka qolka koobab yaryar.

Ku raaxayso!

Qalabkan waxa bixiyay YMCA SNAP–Barnaamijka–waxbarashada oo ay maalgelinayso USDA’s Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
USDA waa bixiye iyo shaqo–bixiye loo siman yahay.