

CRUNCHY WALNUT ASPARAGUS SALAD

Ingredients:

- 1/3 cup breadcrumbs
- 1/2 cup grated parmesan cheese
- 1/2 cup chopped toasted walnuts
- 1 lemon, zested & juiced
- 1/4 cup minced fresh parsley
- 1/2 tsp black pepper
- 1 lb asparagus, trimmed & thinly sliced
- 1 (15 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 2 Tbsp olive oil

Preparation:

1. In a medium bowl, add breadcrumbs, parmesan, walnuts, lemon zest, parsley & pepper. Mix well.
2. In a large bowl, add asparagus, beans, lemon juice & oil. Toss to combine.
3. Just before serving, add breadcrumb mixture to the large bowl & mix well. Add additional oil or lemon juice for flavor as desired.

15 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
5 servings per recipe	
Serving size	(185g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 112mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 500mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



ENSALADA DE ESPARRAGOS CON NUECES

Ingredientes:

- 1/3 taza de pan rallado
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de nueces tostadas, picadas
- 1 limón amarillo (jugo) y la ralladura
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 1/2 cdta de pimienta negra
- 1 lb espárragos cortado en trozos finos
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 2 cdas de aceite de oliva

Preparación:

1. En un tazón mediano, añadir el pan rallado, el queso parmesano, las nueces, la ralladura del limón amarillo, el perejil y la pimienta negra. Mezclar bien.
2. En un tazón grande, añadir los espárragos, los frijoles, el jugo del limón amarillo y el aceite. Combinar todo.
3. Antes de servir, añadir la mezcla del pan rallado al tazón grande y mezclar bien. Añadir el aceite adicional o el jugo del limón amarillo para darle más sabor.

15 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(185g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% Valor Diario*	
Grasa Total 13g	17%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 140mg	6%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 9g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 112mg	8%
Hierro 3mg	15%
Potasio 500mg	10%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA