

Fall in Love with Legumes!

Beans, split peas, and lentils

- Great source of plant protein
- High in fiber
- Rich in iron, potassium, and B vitamins
- Little to no fat



Ways to Enjoy Beans

Add to soups, stews, casseroles, chili, tacos, and salads. Saute with onion and garlic.

Try adding beans to your meals each day!

So many choices!

black beans
cannellini
garbanzo (chickpeas)
great northern
kidney
lentils
navy beans
pinto
red beans
split peas
soybeans/edamame



**Enjoy canned or dried beans.
No need to cook canned beans!
Drain and rinse canned beans to
remove sodium.**

¡Enamórate de las legumbres!

Frijoles, guisantes partidos y lentejas

- Excelente fuente de proteína vegetal.
- Alto contenido en fibra.
- Rico en hierro, potasio y vitaminas del grupo B.
- Poca o ninguna grasa.



Formas de disfrutar las alubias

Añádelo a sopas, guisos, cazuelas, chili, tacos y ensaladas. Sofríelo con cebolla y ajo.

¡Intenta añadir legumbres a tus comidas cada día!

¡Tantas opciones!

frijoles negro,
cannelloni,
garbanzo,
gran norte,
lenteja,
frijoles blancos,
frijoles pinto,
frijoles rojo,
arvejas partidas,
soja/edamame

Disfrute de frijoles enlatados o secos. ¡No hay necesidad de cocinar frijoles enlatados! Escurre y enjuague los frijoles enlatados para eliminar el sodio.