

## Simple Green Salad

1 Serving

### Ingredients

- 2 cups **fresh spinach**
- ½ **cucumber**, chopped
- ½ **yellow pepper** chopped
- ½ of a 15 oz can of **black beans**, drained and rinsed
- 2 Tbs **raisins**



### **Nutrition Information**

Serving Size: full recipe

Calories: 320  
Total Fat: 1.5g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 17g  
Sodium: 360mg  
Carbohydrates: 63g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 19g

### Instructions

1. Mix all ingredients in bowl and enjoy!
2. Add a teaspoon of oil and a teaspoon of vinegar if you want dressing!

## Ensalada Verde Sencilla

1 Porción

### Ingredientes

- 2 tazas de **espinaca fresca**
- ½ **pepino**, picado
- ½ **pimiento/chile dulce amariollo**, picado
- ½ de una lata de 15 oz de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de **pasas**



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: todo la receta

Calorías: 320  
Grasa Total: 1.5g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 17g  
Sodio: 360mg  
Carbohidratos: 63g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 19g

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y disfrute!
2. Agregue 1 cucharadita de aceite y 1 cucharadita de vinagre como aderezo si lo desea!