

# 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

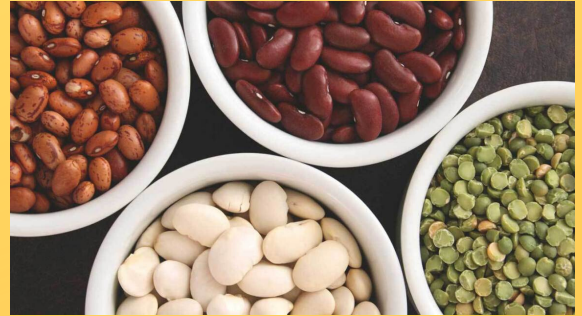


**Enjoy canned or dried beans.  
No need to cook canned beans!  
Drain and rinse canned beans to  
remove sodium.**

# ¡Enamórate de las legumbres!

*Frijoles, guisantes y lentejas*

- Gran fuente de proteína vegetal
- Alto en fibra
- Rico en hierro, potasio y vitaminas B
- Poca o ninguna grasa



## Formas de disfrutar de los frijoles

Añadir a sopas, guisos, guisos, chile, tacos y ensaladas

Sofríe con cebolla y ajo

**Trate de agregar frijoles a sus comidas cada día!**

## ¡Tantas opciones!

frijoles negro

cannelloni

garbanzo

gran norte

lenteja

frijoles marinos

frijoles pinto

frijoles roho

arveja partida

soja/edamame



**Disfrute de frijoles**

**enlatados o secos.**

**¡No hay necesidad de cocinar**

**frijoles enlatados!**

**Escorra y enjuague los frijoles enlatados para eliminar el sodio.**