



TEXAS CAVIAR

FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

Note:

Use low-sodium beans to reduce sodium content.

Directions:

1. In a large bowl, add black-eyed peas, beans, corn, red onion, bell peppers and cilantro. Mix to combine.
2. In a small bowl, whisk together the olive oil, red wine vinegar, honey, chili powder and salt. Add black pepper to taste.
3. Fold dressing into bean caviar. Cover and chill at least 1 hour or overnight to blend flavors. Serve chilled or at room temperature.

Ingredients:

- 1 can low-sodium black-eyed peas, drained and rinsed
- 1 can low-sodium black beans, drained and rinsed
- 1 can corn, drained
- ½ red onion, diced
- ½ cup diced green bell peppers
- 1 cup chopped cilantro
- 1 to 2 jalapeños, seeded and finely chopped (optional)
- 1 tsp chili powder
- 1 tsp salt
- Black pepper to taste

Dressing:

- ⅓ cup olive oil
- 3 tbsp red wine vinegar
- 1 tsp honey



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

Nota:

Use low-sodium beans to reduce sodium content.

Instrucciones:

1. En un bol grande, agregue los chícharos de carete, los frijoles, el maíz, la cebolla morada, el pimiento verde y el cilantro. Mezcle para amalgamar.
2. En un bol pequeño, bata juntos el aceite de oliva, el vinagre de vino rojo, la miel, el chili en polvo y la sal. Agregue pimienta negra a gusto.
3. Incorpore el aderezo al caviar de frijoles. Cúbralo y enfríelo al menos 1 hora o durante la noche para que se mezclen los sabores. Sírvalo frío o a temperatura ambiente.

CAVIAR DE TEXAS

Ingredientes:

- 1 lata de chícharos de carete, escurridos y enjuagados
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de maíz escurrido
- ½ cebolla morada cortada en cubos
- ½ taza de pimientos verdes cortados en cubos

- 1 taza de cilantro picado
- Entre 1 y 2 jalapeños picados finamente, sin semillas (opcional)
- 1 aguacate (opcional)
- 1 cucharadita de chili en polvo
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto

Aderezo:

- ⅓ de taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de vino rojo
- 1 cucharadita de miel



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health