

Easy Ways To Add Beans To Your Meal

- Add cooked beans to an omelet.
- Toss cooked lentils into a leafy green salad.
- Spread sandwiches with hummus (chickpea puree) instead of mayonnaise.
- Add chickpeas to whole-grain dishes, like rice, barley, quinoa.
- Use a variety of beans in chili. Try chickpeas, black beans and soy beans with kidney beans.
- Add cooked black beans to tacos and burritos. Use half the amount of meat and make up the difference with beans.
- Add cooked lentils to quesadillas.



**FEEDING
SAN DIEGO**

Easy Ways To Add Beans To Your Meal

- Add cooked beans to an omelet.
- Toss cooked lentils into a leafy green salad.
- Spread sandwiches with hummus (chickpea puree) instead of mayonnaise.
- Add chickpeas to whole-grain dishes, like rice, barley, quinoa.
- Use a variety of beans in chili. Try chickpeas, black beans and soy beans with kidney beans.
- Add cooked black beans to tacos and burritos. Use half the amount of meat and make up the difference with beans.
- Add cooked lentils to quesadillas.



**FEEDING[®]
SAN DIEGO**

Easy Ways To Add Beans To Your Meal

- Add cooked beans to an omelet.
- Toss cooked lentils into a leafy green salad.
- Spread sandwiches with hummus (chickpea puree) instead of mayonnaise.
- Add chickpeas to whole-grain dishes, like rice, barley, quinoa.
- Use a variety of beans in chili. Try chickpeas, black beans and soy beans with kidney beans.
- Add cooked black beans to tacos and burritos. Use half the amount of meat and make up the difference with beans.
- Add cooked lentils to quesadillas.



**FEEDING[®]
SAN DIEGO**

Easy Ways To Add Beans To Your Meal

- Add cooked beans to an omelet.
- Toss cooked lentils into a leafy green salad.
- Spread sandwiches with hummus (chickpea puree) instead of mayonnaise.
- Add chickpeas to whole-grain dishes, like rice, barley, quinoa.
- Use a variety of beans in chili. Try chickpeas, black beans and soy beans with kidney beans.
- Add cooked black beans to tacos and burritos. Use half the amount of meat and make up the difference with beans.
- Add cooked lentils to quesadillas.



**FEEDING[®]
SAN DIEGO**

Maneras para Agregar Frijoles a Su Dieta

- Agregue los frijoles cocidos a una tortilla.
- Mezcle las lentejas cocidas en una ensalada de hojas verdes.
- Corre sándwiches con humus (puré de garbanzos) en lugar de mayonesa.
- Añada los garbanzos a los platos integrales, como arroz, cebada, quinua.
- Use una variedad de frijoles en chile. Trate de garbanzos, frijoles negros y frijoles de soya con frijoles.
- Agregue los frijoles negros cocidos a los tacos y burritos. Use la mitad de la cantidad de carne y cubrir la diferencia con frijoles.
- Añadir las lentejas cocidas con quesadillas.



Maneras para Agregar Frijoles a Su Dieta

- Agregue los frijoles cocidos a una tortilla.
- Mezcle las lentejas cocidas en una ensalada de hojas verdes.
- Corre sándwiches con humus (puré de garbanzos) en lugar de mayonesa.
- Añada los garbanzos a los platos integrales, como arroz, cebada, quinua.
- Use una variedad de frijoles en chile. Trate de garbanzos, frijoles negros y frijoles de soya con frijoles.
- Agregue los frijoles negros cocidos a los tacos y burritos. Use la mitad de la cantidad de carne y cubrir la diferencia con frijoles.
- Añadir las lentejas cocidas con quesadillas.



Maneras para Agregar Frijoles a Su Dieta

- Agregue los frijoles cocidos a una tortilla.
- Mezcle las lentejas cocidas en una ensalada de hojas verdes.
- Corre sándwiches con humus (puré de garbanzos) en lugar de mayonesa.
- Añada los garbanzos a los platos integrales, como arroz, cebada, quinua.
- Use una variedad de frijoles en chile. Trate de garbanzos, frijoles negros y frijoles de soya con frijoles.
- Agregue los frijoles negros cocidos a los tacos y burritos. Use la mitad de la cantidad de carne y cubrir la diferencia con frijoles.
- Añadir las lentejas cocidas con quesadillas.



Maneras para Agregar Frijoles a Su Dieta

- Agregue los frijoles cocidos a una tortilla.
- Mezcle las lentejas cocidas en una ensalada de hojas verdes.
- Corre sándwiches con humus (puré de garbanzos) en lugar de mayonesa.
- Añada los garbanzos a los platos integrales, como arroz, cebada, quinua.
- Use una variedad de frijoles en chile. Trate de garbanzos, frijoles negros y frijoles de soya con frijoles.
- Agregue los frijoles negros cocidos a los tacos y burritos. Use la mitad de la cantidad de carne y cubrir la diferencia con frijoles.
- Añadir las lentejas cocidas con quesadillas.

