

## Nutrition Nugget: Canned Beans

- Beans are excellent sources of plant protein, a great substitute to meat and poultry. The body needs protein to repair and maintain itself.
- Beans provide other nutrients such as iron, potassium, folate, and zinc.
- Purchase beans that say “No Salt Added” on can whenever possible.
- Always wash canned beans because you get rid of up to 40% of the sodium.
- Beans are extremely versatile. You can add them to salads and soups, or use them as a side dish
- Wrap black beans in a tortilla with low-fat cheese and salsa for a satisfying meal.
- Canned beans are already cooked, so keep that in mind when reheating.



## Nutrition Nugget: Canned Beans

- Beans are excellent sources of plant protein, a great substitute to meat and poultry. The body needs protein to repair and maintain itself.
- Beans provide other nutrients such as iron, potassium, folate, and zinc.
- Purchase beans that say “No Salt Added” on can whenever possible.
- Always wash canned beans because you get rid of up to 40% of the sodium.
- Beans are extremely versatile. You can add them to salads and soups, or use them as a side dish
- Wrap black beans in a tortilla with low-fat cheese and salsa for a satisfying meal.
- Canned beans are already cooked, so keep that in mind when reheating.



## Nutrition Nugget: Canned Beans

- Beans are excellent sources of plant protein, a great substitute to meat and poultry. The body needs protein to repair and maintain itself.
- Beans provide other nutrients such as iron, potassium, folate, and zinc.
- Purchase beans that say “No Salt Added” on can whenever possible.
- Always wash canned beans because you get rid of up to 40% of the sodium.
- Beans are extremely versatile. You can add them to salads and soups, or use them as a side dish
- Wrap black beans in a tortilla with low-fat cheese and salsa for a satisfying meal.
- Canned beans are already cooked, so keep that in mind when reheating.



## Nutrition Nugget: Canned Beans

- Beans are excellent sources of plant protein, a great substitute to meat and poultry. The body needs protein to repair and maintain itself.
- Beans provide other nutrients such as iron, potassium, folate, and zinc.
- Purchase beans that say “No Salt Added” on can whenever possible.
- Always wash canned beans because you get rid of up to 40% of the sodium.
- Beans are extremely versatile. You can add them to salads and soups, or use them as a side dish
- Wrap black beans in a tortilla with low-fat cheese and salsa for a satisfying meal.
- Canned beans are already cooked, so keep that in mind when reheating.



## Pepita de nutrición: Frijoles Enlatados

- Frijoles son fuentes excelentes de proteína de planta y un sustituto a carne. El cuerpo necesita proteínas para reparar y mantener sí mismo.
- Frijoles proporcionan otros nutrientes como hierro, potasio, folato, y cinc.
- Compre frijoles enlatados que dicen “Sin Sal Añadida” cuando es posible.
- Siempre lave frijoles enlatados porque puede deshacerse de 40% del sodio.
- Frijoles son muy versátiles. Puede agregarlos a ensaladas y sopas, o usarlos como un plato adicional.
- Pon los frijoles en una tortilla con queso bajo en grasa y salsa para una comida satisfactoria.
- Frijoles enlatados ya están cocinados, entonces no necesita recalentarlos.



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Pepita de nutrición: Frijoles Enlatados

- Frijoles son fuentes excelentes de proteína de planta y un sustituto a carne. El cuerpo necesita proteínas para reparar y mantener sí mismo.
- Frijoles proporcionan otros nutrientes como hierro, potasio, folato, y cinc.
- Compre frijoles enlatados que dicen “Sin Sal Añadida” cuando es posible.
- Siempre lave frijoles enlatados porque puede deshacerse de 40% del sodio.
- Frijoles son muy versátiles. Puede agregarlos a ensaladas y sopas, o usarlos como un plato adicional.
- Pon los frijoles en una tortilla con queso bajo en grasa y salsa para una comida satisfactoria.
- Frijoles enlatados ya están cocinados, entonces no necesita recalentarlos.



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Pepita de nutrición: Frijoles Enlatados

- Frijoles son fuentes excelentes de proteína de planta y un sustituto a carne. El cuerpo necesita proteínas para reparar y mantener sí mismo.
- Frijoles proporcionan otros nutrientes como hierro, potasio, folato, y cinc.
- Compre frijoles enlatados que dicen “Sin Sal Añadida” cuando es posible.
- Siempre lave frijoles enlatados porque puede deshacerse de 40% del sodio.
- Frijoles son muy versátiles. Puede agregarlos a ensaladas y sopas, o usarlos como un plato adicional.
- Pon los frijoles en una tortilla con queso bajo en grasa y salsa para una comida satisfactoria.
- Frijoles enlatados ya están cocinados, entonces no necesita recalentarlos.



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Pepita de nutrición: Frijoles Enlatados

- Frijoles son fuentes excelentes de proteína de planta y un sustituto a carne. El cuerpo necesita proteínas para reparar y mantener sí mismo.
- Frijoles proporcionan otros nutrientes como hierro, potasio, folato, y cinc.
- Compre frijoles enlatados que dicen “Sin Sal Añadida” cuando es posible.
- Siempre lave frijoles enlatados porque puede deshacerse de 40% del sodio.
- Frijoles son muy versátiles. Puede agregarlos a ensaladas y sopas, o usarlos como un plato adicional.
- Pon los frijoles en una tortilla con queso bajo en grasa y salsa para una comida satisfactoria.
- Frijoles enlatados ya están cocinados, entonces no necesita recalentarlos.



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**