

BLACK BEAN AND CORN SALSA



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 6-8 SERVINGS):

181 calories; 26 grams carbohydrate; 7 grams fat; 7 grams protein; 8 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.26

INGREDIENTS

- 1 (15 oz) can corn (no salt added)
- 1 (15 oz) can black beans (no salt added)
- 6 tomatoes
- 1 bunch cilantro
- 4 Tbsp lime juice
- 1 Tbsp olive oil
- ½ tsp salt
- 2 avocados

DIRECTIONS

Drain corn and black beans and place in a bowl. Chop tomatoes and cilantro. Add to beans and corn. Add lime juice, salt and olive oil and mix. Lastly, cube and add avocados. Enjoy! This recipe goes great with sautéed fish, huevos rancheros, a quick quesadilla, or atop rice and beans.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

SALSA DE FRIJOLES NEGROS Y MAÍZ



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 6-8 PORCIONES):

181 calorías; 26 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 7 gramos proteína; 8 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.26

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de maíz (sin sal)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (sin sal)
- 6 tomates
- 1 manojo de cilantro
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- 2 aguacates

PREPARACIÓN

Escurre el maíz y frijoles negros y colóquelos en un recipiente. Pique el tomate y el cilantro y agréguelos a la mezcla de frijoles y maíz. Añada el zumo de limón, sal, y aceite de oliva y mezcle. Por último, agregue el aguacate picado. ¡Buen provecho! Esta receta va muy bien con pescado salteado, huevos rancheros, una quesadilla rápida o encima de arroz y frijoles.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.