

EDA-YUMMY SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 8 SERVINGS):

123 calories; 15 grams carbohydrate; 5 grams fat; 7 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.20

INGREDIENTS

- 1 slice bacon
 - 1 Tbsp olive oil
 - 1 bell pepper, chopped
 - $\frac{1}{2}$ onion, chopped
 - 1 clove garlic, minced
 - 2 cups corn kernels
 - 1 (16 oz) bag frozen, shelled edamame, thawed
 - 3 plum tomatoes, chopped
 - 2 Tbsp red wine vinegar
 - $\frac{1}{2}$ tsp salt
 - $\frac{1}{2}$ tsp black pepper
-

DIRECTIONS

Heat pan over medium heat and cook bacon until crisp. Remove bacon from pan and chop. Remove drippings from pan. Heat olive oil in pan. Add bell pepper, onion, and garlic and cook for 5 minutes, stirring occasionally. Add corn and edamame and cook for 5 minutes, stirring occasionally. Stir in tomatoes, vinegar, salt, pepper, and bacon. Cook for 1 minute, stirring occasionally. Serve warm or cold.

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



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

123 calorías; 15 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 7 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.20

INGREDIENTES

- 1 rebanada de tocino
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 pimiento, picado
 - $\frac{1}{2}$ cebolla, picada
 - 1 diente de ajo, picado
 - 2 tazas de granos de elote
 - 1 (16 onzas) bolsa de edamame sin cáscara, descongelado
 - 3 tomates, picados
 - 2 cucharadas vinagre de vino tinto
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
-

PREPARACIÓN

Caliente una sartén a fuego medio y cocine el tocino hasta que esté crujiente. Retire el tocino de la sartén y córtelo. Elimine la grasa de la sartén. Caliente el aceite de oliva en una sartén. Añada el pimiento, la cebolla y el ajo, luego cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el maíz y frijoles de soya (edamame) y cocine por 5 minutos más. Añada los tomates, el vinagre, la sal, la pimienta, y el tocino. Cocine durante 1 minuto, revolviendo ocasionalmente. Sirva caliente o frío.

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.