



# Black Bean & Corn Salad

Serves 4 | \$5.35

240 calories | 8g fat (0.5g sat fat) | 220mg sodium | 36g carbs | 7g fiber  
| 9g protein per serving

## Ingredients

- 1 can no-salt-added black beans (15 oz.)
- 1 can no-salt-added corn (15 oz.)
- 1 small red pepper
- ½ red onion
- 1 ½ teaspoon ground cumin
- 2 Tablespoons cilantro
- 2 Tablespoons vegetable or olive oil
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- Juice of 1 lime

1. Prepare your ingredients: drain and rinse black beans and corn, seed and chop red pepper, and finely chop red onion and cilantro.
2. Combine all ingredients in a bowl.
3. Let stand for 15 minutes for flavors to combine, then toss and serve.

Recipe Tips: you can substitute a green pepper for a red pepper.

## Freshen it up

- Add more fresh vegetables such as another pepper, celery or carrot to make this a more robust salad

## Plan Ahead

- Buy limes in bulk and freeze any extras- defrost in the microwave for 30 seconds when needed



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



# Ensalada de frijoles y maíz

4 porciones | \$5.35

240 calorías | 36g carbohidratos | 8g grasa (0.5g grasa saturada) | 9g proteína | 220mg sodio | 7g fibra cada porción

## Ingredientes

- 1 lata de frijoles negros, sin sal (15 oz.)
- 1 lata de maíz, sin sal (15 oz.)
- 1 morón pequeño
- ½ cebolla roja
- 1 ½ cucharadita de comino
- 2 cucharaditas salsa de aji
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta
- Jugo de 1 lima

1. Prepare sus ingredientes: escurra y enjuague los frijoles y el maíz, quite las semillas y corte el morón, y corte finamente la cebolla y cilantro.
2. Combine los ingredientes en un tazón.
3. Espere por 15 minutos para que los sabores puedan mezclarse.
4. Después, mezcle otra vez y sirve.

Consejo de cocina: Substituya el morón rojo por morón verde

## Toque refrescante

- Añada más verduras frescas como morones, zanahorias y u otras verduras para una salsa más robusto

## Planifique

- Compra limas a granel y enfría las limas extras. Cuando quiere limas, ponga las limas en la microonda por 30 segundos para jugo fresco

