

**SCAN FOR MORE
RECIPES!**



Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

CORN AND BLACK BEAN SALAD

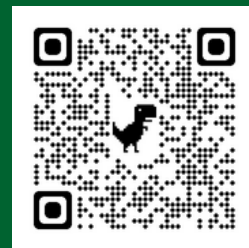
Serves 6 | Ready in 10 minutes

INGREDIENTS

- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- Vinegar to taste
- Lime juice to taste
- 1/2 cup black beans canned, drained and rinsed
- 1/2 cup corn canned, drained
- 1/2 cup bell pepper chopped
- 1/2 cup tomato chopped
- 1/2 cup red onion chopped
- 1 teaspoon cumin (optional)
- 1 teaspoon chili pepper (optional)
- 1/2 teaspoon salt (optional)
- 1/2 teaspoon pepper (optional)

STEP-BY-STEP

1. Mix beans and vegetables in a large bowl.
2. Toss with extra-virgin olive oil, vinegar, and lime juice as the dressing.



**¡ESCANEA PARA
MAS RECETAS!**



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para obtener consejos saludables.

ENSALADA DE MAÍZ Y FRIJOLES NEGROS

Rinde 4 porciones | Listo en 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre al gusto
- Jugo de lima al gusto
- 1/2 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de maíz enlatado, escurrido
- 1/2 taza de pimiento picado
- 1/2 taza de jitomate picado
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 1 cucharadita de comino (opcional)
- 1 cucharadita de chile picante (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimienta (opcional)

PASO A PASO:

1. Mezcle los frijoles y las verduras en un tazón grande.
2. Mezcle con aceite de oliva virgen extra, vinagre y jugo de lima como aderezo.