

Farmers Market Salsa

8 Servings

Ingredients

- ¾ cup **corn**, fresh, canned or frozen
- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- 1 cup **tomatoes**, diced, fresh or canned
- ½ **red onion**, diced
- ½ **green bell pepper**, diced
- 2 Tbs **lime juice**
- 2 **garlic clove**, minced
- ½ cup **picante sauce**



Nutrition Information

Serving Size: 1/4 cup

Calories: 80

Total Fat: 0g

Saturated Fat: 0g

Protein: 4g

Sodium: 230mg

Carbohydrates: 15g

Added Sugar: 0g

Fiber: 5g

Instructions

1. Combine all ingredients in a large bowl. Chill until serving time.
2. Drain before serving.
3. Serve with low fat baked tortilla chips or fresh vegetables.

Salsa de Verduras Frescos

8 Porciones

Ingredientes

- ¾ taza **maíz**, cocido, fresco o congelado
- 1 lata (15 onzas) **frijoles negros** lavados y escurridos
- 1 taza **tomates** picados, frescos o de lata
- ½ taza **cebolla moráda** picada
- ½ taza **pimiento verde** picado
- 2 cucharadas **jugo de lima**
- 2 **dientes de ajo** finamente picado
- ½ taza **salsa picante**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1/4 taza

Calorías: 80

Grasa Total: 0g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 4g

Sodio: 230mg

Carbohidratos: 15g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 5g

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande y hondo. Refrigere hasta que lo vaya a servir.
2. Escorra antes de servir.
3. Sirva con tostadas de maíz bajas en grasa o con vegetales frescos.

