

Farmers Market Salsa

Yield : 8 portions

Ingredients

- ¾ cup **corn**, fresh, canned or frozen
- 1 can (15oz) **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**

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.



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 70
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 3g
Sodium: 230mg
Total Carbohydrates: 13g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Salsa de Verduras Frescas

8 porciones

Ingredientes

- ¾ **taza maíz**, cocidos, frescos o congelados
- 1 lata (15onzas) frijoles negros drenados y remojados
- 1 **taza tomates frescos** picados
- ½ **taza cebolla** picada
- ½ **taza pimiento verde** picado
- 2 cucharadas **jugo de lima**
- 2 **cloves ajo** finamente picado
- ½ **taza salsa picante**

Preparación

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



Información Nutricional

Tamaño de porción: ¼ taza

Calorías: 70
Graso total: 0g
Graso saturado: 0g
Proteína: 3g
Sodio: 230mg
Carbohidratos: 13g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 3g

