

Southwest Salad

7 Servings

Ingredients

- 1 cup **cucumber**, chopped, with peel
- 1 can (8 oz) **corn**, drained, rinsed
- 1 can (15 oz) **stewed tomatoes**, no sodium added
- 1 can (15 oz) **black beans**, no sodium added, drained and rinsed
- 2 Tbs **red pepper**, chopped
- 2 Tbs **green pepper**, chopped
- 2 Tbs **red wine vinegar**
- ½ tsp **garlic powder**
- ½ tsp **cumin**, ground
- ¼ tsp **cilantro or coriander**, dried
- ⅛ tsp **black pepper**

Instructions

1. Combine ingredients and mix well.
2. Serve cold.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 110

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Protein: 6g

Sodium: 300mg

Carbohydrates: 21g

Added Sugar: 0g

Fiber: 6g

Verduras Estilo Tex-Mex

7 Porciones

Ingredientes

- 1 taza **pepino** – cortado en trozos, con piel
- 1 lata **maíz** – enjugado y escurrido (8 onzas)
- 1 lata **tomates** estofados (16 onzas)
- 2 cucharadas de **pimientos rojos** picados
- 2 cucharadas de **pimientos verdes** picados
- 2 cucharadas de **vinagre de vino tinto**
- 1/2 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1/2 cucharadita de **comino molido**
- 1/4 cucharadita de **cilantro** deshidratado
- 1/8 cucharadita de **pimienta negra**

Preparación

1. Combine los ingredientes y mezcle bien.
2. Sirva frío.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 110

Grasa Total: 1g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 6g

Sodio: 300mg

Carbohidratos: 21g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 6g

