

Summer Squash Salsa

8 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- 6 **tomatoes**, seeded and diced
- ½ **green pepper**, seeded and diced
- 1 medium **red onion**, diced
- 1 large **summer squash**, peeled, seeds removed, diced
- 2 Tbs **red wine vinegar**
- 1 tsp **Adobo seasoning**
- 4 Tbs **shredded cheese**

Optional: cilantro or parsley, lemon or lime juice

Instructions

1. Combine all ingredients except cheese. Let sit for 30 minutes.
2. Spoon over tortilla chips, cooked rice, or noodles.
3. Top with grated, part-skim cheese. Serve hot or cold!

**Nutrition information includes Mexican blend shredded cheese for analysis.*



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 90

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0.5g

Protein: 6g

Sodium: 95mg

Carbohydrates: 16g

Added Sugar: 0g

Fiber: 6g

Salsa de Calabaza de Verano

8 Porciones

Ingredientes

- 1 lata de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 6 **tomates**, sin semillas y picados
- ½ **chile dulce verde**, sin semillas y picado
- 1 **cebolla roja**, mediana, picada
- 1 **calabaza de verano**, grande, pelada, sin semillas y picada
- 2 cucharadas de vinagre **de vino rojo/tinto**
- 1 cucharadita de **sazón de adobo**
- 4 cucharadas de **queso**, bajo en grasa, rallado

Opcional: Culantro fresco o perejil, jugo de limón

Preparación

1. Combine todos los ingredientes excepto el queso. Dejar reposar por 30 minutos.
2. Acompañe con tortillitas tostadas, arroz o fideos.
3. Agregue el queso rallado. Sirva caliente o frío.

**La información nutricional incluye queso tipo Mexicana en el análisis.*



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ taza

Calorías: 90

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0.5g

Proteína: 6g

Sodio: 95mg

Carbohidratos: 16g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 6g

