

Summer Squash Salsa

Yield : 8 servings

Ingredients

- 1 can (15oz) **black beans**, rinsed and drained
- 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 **mozzarella cheese**, part skim

Optional: Fresh cilantro, lemon 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 mozzarella cheese. Serve hot or cold!



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 69
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 0g
Protein: 4g
Sodium: 212mg
Carbohydrates: 12g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Salsa de Calabaza de Verano

8 porciones

Ingredientes:

- 1 lata de **frijoles negros**, escurridos
- 6 **tomates**, sin semillas y picados
- ½ **chile dulce verde**, sin semillas y picado
- 1 **cebolla morada** mediana, picada fina
- 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 mozzarella**, semi descremado, rallado

Opcional: Culantro fresco, 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.



Información Nutricional

Tamaño de porción: ¼ taza

Calorías: 69
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 4g
Sodio: 212mg
Carbohidratos: 12g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT