

Avocado and Corn Salsa

Makes 5 Servings.

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

1 avocado (diced)

3/4 cup Frozen corn kernels, thawed

1/2 cup grape tomatoes, quartered

1 tablespoon fresh cilantro, chopped

2 teaspoons lime juice

1/4 teaspoon salt



1. Toss avocado, corn, tomatoes, cilantro, lime juice and salt in a medium bowl.
2. Chill one hour and then serve.

Nutrition information per serving: Calories 67, Carbohydrate 8g, Fiber 3g, Protein 1g, Total Fat 4g, Saturated Fat 1g, Sodium 119mg



Adapted from MyPlate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Salsa de Aguacate y Maíz

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

1 aguacate (en cubitos)

3/4 taza granos congelados del maíz, descongelados

1/2 taza tomates de uva, cuarteados

1 cucharada cilantro fresco, picado

2 cucharaditas jugo de lima

1/4 cucharadita sal



1. Mezcle el aguacate, el maíz, los tomates, el cilantro, el jugo de lima y la sal en un tazón mediano.
2. Enfríe una hora y luego sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 67, Grasa Total 4g, Grasa Saturada 1g, Proteína 1g, Carbohidrato 8g, Fibra Dietética 3g, Sodio 119mg



Adaptación de: MyPlate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664