

Cowboy Caviar (Bean Salsa)

Makes 16 servings.

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

1 can kidney beans, drained (15 ounces)

1 can black beans, drained (15 ounces)

1 can corn, drained (15 ounces)

1 can crushed tomatoes (15 ounces)

1 can chopped green chilies (4 ounces)

1/4 cup finely chopped onion

1 tablespoon oil

limes, juiced (3 limes, optional)

salt (to taste, optional)

pepper (to taste, optional)

hot sauce



1. Mix kidney beans, black beans, corn, tomatoes, chilies, and onion in a large bowl.
2. Add lime juice (if using) and oil, toss gently to combine. Taste. Add small amount of salt and pepper if desired.
3. Serve by itself, with raw vegetables and/or corn chips.

Nutrition information per serving: Calories 94, Carbohydrate 17g, Fiber 5g, Protein 5g, Total Fat 1g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 244mg



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

Salsa de frijoles

Rinde 16 porciones.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

1 lata frijoles rojos, escurridos (15 onzas)

1 lata frijoles negros, escurridos (15 onzas)

1 lata maíz, escurrido (15 onzas)

1 lata tomate triturado (15 onzas)

1 lata chiles verdes picados, escurridos (4 onzas)

1/4 taza cebolla finamente picada

1 cucharada aceite

jugo de limas (3 limas, opcional)

sal (al gusto, opcional)

pimienta (al gusto, opcional)

salsa picante



1. Mezcle los frijoles rojos, los negros, el maíz, los tomates, los chiles y la cebolla en un tazón grande.
2. Agregue el jugo de limón, el aceite y la pimienta y revuelva ligeramente.
3. Sirva solo o con totopos de maíz

Información nutricional por porción: Calorías 94, Carbohidratos 17g, Fibra 5g, Proteínas 5g, Grasa Total 1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 244mg



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