

Corn Salad

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

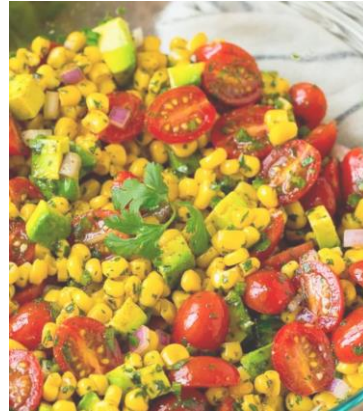
Makes: 6 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

4 cups corn kernels (canned or frozen)
1 cup cherry tomatoes
1/4 cup red onion
1 jalapeno remove seeds, then mince finely
1 avocado chopped

Dressing:

1/3 cup olive oil
1/4 cup lime juice
1 tablespoon honey
1 teaspoon chili powder
1 teaspoon cumin
salt and pepper to taste
1/3 cup cilantro leaves



1. Place the corn kernels, cherry tomatoes, red onion, jalapeno, and avocado in a large bowl.
2. In a small bowl, whisk together the olive oil, lime juice, honey, chili powder, cumin, salt, pepper, and cilantro.
3. Pour the dressing over the corn mixture and toss gently to coat. Serve immediately, garnished with additional cilantro if desired.



Adapted from: dinneratthezoo.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Corn Salad

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

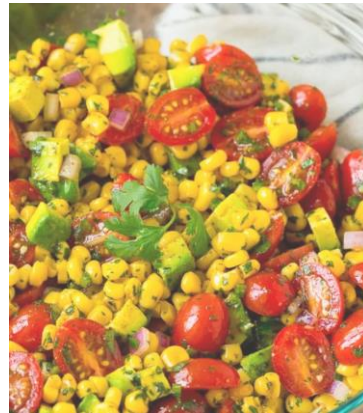
Makes: 6 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

4 cups corn kernels (canned or frozen)
1 cup cherry tomatoes
1/4 cup red onion
1 jalapeno remove seeds, then mince finely
1 avocado chopped

Dressing:

1/3 cup olive oil
1/4 cup lime juice
1 tablespoon honey
1 teaspoon chili powder
1 teaspoon cumin
salt and pepper to taste
1/3 cup cilantro leaves



1. Place the corn kernels, cherry tomatoes, red onion, jalapeno, and avocado in a large bowl.
2. In a small bowl, whisk together the olive oil, lime juice, honey, chili powder, cumin, salt, pepper, and cilantro.
3. Pour the dressing over the corn mixture and toss gently to coat. Serve immediately, garnished with additional cilantro if desired.



Adapted from: dinneratthezoo.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

ensalada de maíz

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

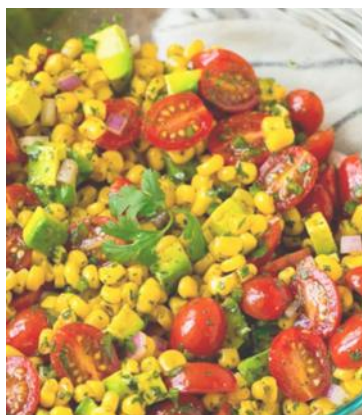
Hace: 6 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

4 tazas de granos de maíz (enlatados o congelados)
1 taza de tomates cherry
1/4 de taza de cebolla roja
1 jalapeño, quitarle las semillas y picarlo finamente
1 aguacate picado

Snsalada de Vestir:

1/3 de taza de aceite de oliva
1/4 de taza de zumo de lima
1 cucharada de miel
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de comino
sal y pimienta al gusto
1/3 de taza de hojas de cilantro



1. Coloca los granos de maíz, los tomates cherry, la cebolla roja, el jalapeño y el aguacate en un bol grande.
2. En un bol pequeño, bate el aceite de oliva, el zumo de lima, la miel, el chile en polvo, el comino, la sal, la pimienta y el cilantro.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de maíz y revuelva suavemente para cubrir. Servir inmediatamente, adornado con cilantro adicional si se desea.



Adaptado de: dinneratthezoo.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

ensalada de maíz

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

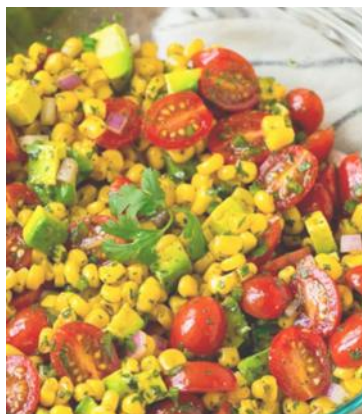
Hace: 6 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

4 tazas de granos de maíz (enlatados o congelados)
1 taza de tomates cherry
1/4 de taza de cebolla roja
1 jalapeño, quitarle las semillas y picarlo finamente
1 aguacate picado

Snsalada de Vestir:

1/3 de taza de aceite de oliva
1/4 de taza de zumo de lima
1 cucharada de miel
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de comino
sal y pimienta al gusto
1/3 de taza de hojas de cilantro



1. Coloca los granos de maíz, los tomates cherry, la cebolla roja, el jalapeño y el aguacate en un bol grande.
2. En un bol pequeño, bate el aceite de oliva, el zumo de lima, la miel, el chile en polvo, el comino, la sal, la pimienta y el cilantro.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de maíz y revuelva suavemente para cubrir. Servir inmediatamente, adornado con cilantro adicional si se desea.



Adaptado de: dinneratthezoo.com
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664