

## Shrimp and Black Bean Salad

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 30 minutes

### **Ingredients:**

1 pound shrimp, peeled and deveined  
1 can (15 ounces) black beans, drained and rinsed  
1 red bell pepper, diced  
1 cup corn kernels (fresh, frozen, or canned)  
1 cup cherry tomatoes, halved  
1/2 red onion, finely chopped  
1/4 cup fresh cilantro, chopped  
4 cups mixed salad greens

### **For the Dressing:**

1/4 cup olive oil  
3 tablespoons lime juice  
2 cloves garlic, minced  
Salt and pepper to taste



1. Season the peeled and deveined shrimp with salt and pepper.
2. Heat a skillet over medium-high heat and add a bit of olive oil. Sear the shrimp for 1-2 minutes on each side or until they turn pink and opaque. Remove from heat and set aside.
3. In a large mixing bowl, combine the black beans, diced red bell pepper, corn kernels, cherry tomatoes, chopped red onion, and fresh cilantro.
4. Add the seared shrimp to the bowl and gently toss to combine.
5. In a small bowl, whisk together the olive oil, lime juice, minced garlic, salt, and pepper.
6. Drizzle the dressing over the salad and toss to coat all the ingredients. Serve with lemon slices if desired.



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

## Shrimp and Black Bean Salad

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 30 minutes

### **Ingredients:**

1 pound shrimp, peeled and deveined  
1 can (15 ounces) black beans, drained and rinsed  
1 red bell pepper, diced  
1 cup corn kernels (fresh, frozen, or canned)  
1 cup cherry tomatoes, halved  
1/2 red onion, finely chopped  
1/4 cup fresh cilantro, chopped  
4 cups mixed salad greens

### **For the Dressing:**

1/4 cup olive oil  
3 tablespoons lime juice  
2 cloves garlic, minced  
Salt and pepper to taste



1. Season the peeled and deveined shrimp with salt and pepper.
2. Heat a skillet over medium-high heat and add a bit of olive oil. Sear the shrimp for 1-2 minutes on each side or until they turn pink and opaque. Remove from heat and set aside.
3. In a large mixing bowl, combine the black beans, diced red bell pepper, corn kernels, cherry tomatoes, chopped red onion, and fresh cilantro.
4. Add the seared shrimp to the bowl and gently toss to combine.
5. In a small bowl, whisk together the olive oil, lime juice, minced garlic, salt, and pepper.
6. Drizzle the dressing over the salad and toss to coat all the ingredients. Serve with lemon slices if desired.



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

## **Ensalada de Gambas y Judías Negras**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

1 libra de gambas, peladas y desvenadas  
1 lata (15 onzas) de alubias negras, escurridas y enjuagadas  
1 pimiento rojo, cortado en dados  
1 taza de granos de maíz (frescos, congelados o enlatados)  
1 taza de tomates cherry partidos por la mitad  
1/2 cebolla roja, finamente picada  
1/4 taza de cilantro fresco picado  
4 tazas de ensalada verde mixta

### **Para el Aliño**

1/4 taza de aceite de oliva  
3 cucharadas de zumo de lima  
2 dientes de ajo picados  
Sal y pimienta al gusto



1. Salpimentar las gambas peladas y desvenadas.
2. Calentar una sartén a fuego medio-alto y añadir un poco de aceite de oliva. Saltear las gambas durante 1-2 minutos por cada lado o hasta que se vuelvan rosadas y opacas. Retirar del fuego y reservar.
3. En un bol grande, mezclar las alubias negras, el pimiento rojo cortado en dados, los granos de maíz, los tomates cherry, la cebolla roja picada y el cilantro fresco.
4. Añadir las gambas al bol y remover suavemente para mezclar.
5. En un bol pequeño, bate el aceite de oliva, el zumo de lima, el ajo picado, la sal y la pimienta.
6. Rocíe el aliño sobre la ensalada y remueva para cubrir todos los ingredientes. Servir con rodajas de limón si se desea.



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

## **Ensalada de Gambas y Judías Negras**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

1 libra de gambas, peladas y desvenadas  
1 lata (15 onzas) de alubias negras, escurridas y enjuagadas  
1 pimiento rojo, cortado en dados  
1 taza de granos de maíz (frescos, congelados o enlatados)  
1 taza de tomates cherry partidos por la mitad  
1/2 cebolla roja, finamente picada  
1/4 taza de cilantro fresco picado  
4 tazas de ensalada verde mixta

### **Para el Aliño**

1/4 taza de aceite de oliva  
3 cucharadas de zumo de lima  
2 dientes de ajo picados  
Sal y pimienta al gusto



1. Salpimentar las gambas peladas y desvenadas.
2. Calentar una sartén a fuego medio-alto y añadir un poco de aceite de oliva. Saltear las gambas durante 1-2 minutos por cada lado o hasta que se vuelvan rosadas y opacas. Retirar del fuego y reservar.
3. En un bol grande, mezclar las alubias negras, el pimiento rojo cortado en dados, los granos de maíz, los tomates cherry, la cebolla roja picada y el cilantro fresco.
4. Añadir las gambas al bol y remover suavemente para mezclar.
5. En un bol pequeño, bate el aceite de oliva, el zumo de lima, el ajo picado, la sal y la pimienta.  
Rocíe el aliño sobre la ensalada y remueva para cubrir todos los ingredientes. Servir con rodajas de limón si se desea



Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664