



Bean & Corn Confetti Salad

Serves 10

Ingredients

- 2 14-ounce cans black beans or other canned beans
- 1 14-ounce can corn kernels
- 1/2 chopped red bell pepper
- 1 clove garlic, split and put on a toothpick
- 1/2 cup thinly sliced yellow or red onion or chopped green onions
- 1/2 bunch cilantro finely chopped
- Chopped pickled sliced jalapeños peppers to taste
- 1 Tablespoon of juice from jalapeños peppers
- 1/2 cup canola or olive oil
- 1/2 cup red wine vinegar
- Salt and pepper to taste

Method

1. Open cans. Rinse well to remove any salt.
2. Combine all ingredients together.
3. Chill in the refrigerator at least overnight.

Note:

- Triple the recipe; it keeps for 2 weeks in the refrigerator.

Nutritional Analysis: Serving Size: 1/2 cup

Per serving: Calories 153; Protein 18 g; Fat 12 g; Saturated Fat 1 g; Carbohydrates 27 g; Fiber 13 g; Cholesterol 0 mg; Sodium 5 mg



Ensalada de Frijoles y Confeti de Maíz

Para 10 personas

Ingredientes

- 2 latas de frijoles negros u otros frijoles enlatados (14 latas de onzas)
- 1 lata de maíz dulce (14 latas de onzas)
- 1/2 pimiento rojo bien picado
- 1 diente de ajo, bien picado
- 1/2 cebolla (de cualquier tipo) bien picada
- 1/2 ramo de cilantro bien picado
- Jalapeños en frasco o enlatados picados - la cantidad que guste
- 1 cucharada de jugo de los jalapeños
- 1/2 taza aceite canola u oliva
- 1/2 taza de vinagre de vino rojo
- Sal y pimienta al gusto

Manera de Hacerse

1. Se abren las latas de frijol y elotes. Enjuague bien para quitar la sal.
2. Se combinan todos los ingredientes juntos.
3. Se ponen en el refrigerador por lo menos durante la noche (por lo menos 8 horas).

Nota:

- Esta receta se mantiene por 15 días en el refrigerador. Se puede hacer el doble o triple cantidad.