

## Farmers Market Salsa

8 Servings

### Ingredients

- ¾ cup **corn**, fresh, canned or frozen
- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- 1 cup **tomatoes**, diced, fresh or canned
- ½ **red onion**, diced
- ½ **green bell pepper**, diced
- 2 Tbs **lime juice**
- 2 **garlic clove**, minced
- ½ cup **picante sauce**



### **Nutrition Information**

Serving Size: 1/4 cup

Calories: 80  
Total Fat: 0g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 4g  
Sodium: 230mg  
Carbohydrates: 15g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 5g

### Instructions

1. Combine all ingredients in a large bowl. Chill until serving time.
2. Drain before serving.
3. Serve with low fat baked tortilla chips or fresh vegetables.

## Salsa de Verduras Frescos

8 Porciones

### Ingredientes

- ¾ taza **maíz**, cocido, fresco o congelado
- 1 lata (15 onzas) **frijoles negros** lavados y escurridos
- 1 taza **tomates** picados, frescos o de lata
- ½ taza **cebolla moráda** picada
- ½ taza **pimiento verde** picado
- 2 cucharadas **jugo de lima**
- 2 **dientes de ajo** finamente picado
- ½ taza **salsa picante**



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: 1/4 taza

Calorías: 80  
Grasa Total: 0g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 4g  
Sodio: 230mg  
Carbohidratos: 15g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 5g

### Preparación

1. Combine todos los ingredients en un recipiente grande y hondo. Refrigere hasta que lo vaya a servir.
2. Escorra antes de servir.
3. Sirva con tostadas de maíz bajas en grasa o con vegetales frescos.