

# Salsa de maíz y frijoles negros

## **Ingredientes:**

- 1 lata de maíz en grano entero, integral, escurrido
- 1 lata de frijoles negros, enjuagados, escurridos
- 4 tomates de pera o Roma, sin semillas, picados
- 1/2 cebolla mediana picada
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 2 pimientos jalapeños, sin semillas, picados (opcional)
- 1/8 taza de jugo de lima
- 1/4 cucharadita de sal

## **Preparación:**

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol grande. Tape y refrigere hasta que se sirva.
2. Rinde 5 tazas.

# Corn & Black Bean Salsa

## **Ingredients:**

- 1 can whole kernel corn, drained
- 1 can black beans, rinsed/drained
- 4 plum/Roma tomatoes, seeded/chopped
- ½ medium onion, chopped
- ½ cup fresh cilantro, minced
- 2 jalapeno peppers, seeded/chopped (optional)
- 1/8 cup lime juice
- ¼ teaspoon salt

## **Directions:**

1. In large bowl, combine all ingredients. Cover and refrigerate until serving.
2. Makes 5 cups.