

Three Color Salad

Ingredients:

1 can black beans, drained and rinsed
1 can white beans, drained and rinsed
1 can corn, drained and rinsed
3 stalks celery, diced
1 small onion, diced
1 bell pepper, diced

3 tablespoons lemon juice
3 tablespoons oil
6 tablespoons apple cider vinegar
1 ½ teaspoon salt
1 ½ teaspoon sugar

Directions:

1. In medium bowl add black beans, white beans, corn, celery, onion, and pepper.
2. In a small bowl whisk together lemon juice, oil, vinegar, salt, and sugar.
3. Pour dressing over salad and mix well.
4. Serve cold. Serves 6.

Ensalada Tricolor

Ingredientes:

1 lata de frijoles negros, drenados y enjuagados	3 cucharadas de jugo de limón
1 lata de maíz, drenado y enjuagado	3 cucharadas de aceite
1 lata de frijoles blancos, drenados y enjuagados	6 cucharadas de vinagre de manzana
3 tallos de apio, cortados en cubitos	1 ½ cucharadita de sal
1 cebolla pequeña, cortada en cubitos	1 ½ cucharadita de azúcar
1 pimiento, cortado en cubitos	

Direcciones:

1. En un bol mediano, agregar los frijoles negros, los frijoles blancos, el maíz, el apio, la cebolla y el pimiento.
2. En un bol pequeño, mezclar el jugo de limón, aceite, vinagre, sal y azúcar.
3. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar.
4. Servir frío. Suficiente para 6.