

Ensalada rápida y fácil de frijoles negros y maíz

Necesitará:

- 1 lata de frijoles negros
- 1 lata de granos de maíz
- 1 pimiento pequeño
- 1 1/2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de salsa picante
- 1 lima de jugo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta

Indicaciones:

1. Retire las semillas de la pimienta y córtalas y la cebolla en trozos pequeños, escurrir y enjuagar frijoles negros y maíz.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón, mezcle y sirva. ¡Es así de fácil! Esta receta sirve a una persona y se puede aumentar para más personas. Recomendamos servirlo en el lado de una de las otras recetas que hemos incluido en el sitio web.

*Esta receta fue encontrada originalmente en foodnetwork.com y ha sido adaptada por Michael Harris, Jasmine Hambaro y Matthew Biagi en conjunto con el Programa de Enfermería de UMass