



easy corn salad

Grilling sweet corn this summer?

Cook a few extra cobs of corn, cut off the kernels and use in this recipe for delicious salad.

- 3 cups corn (*canned or cooked fresh corn*)
- 1 cup black beans (*canned beans drained and rinsed*)
- 1 avocado (*peeled and cut into small chunks*)
- 1 cup pico de gallo

Combine the corn, black beans, avocado and pico de gallo together in a bowl.



© Nutrition Matters, Inc.

All Rights Reserved.

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



ensalada fácil de maíz

¿Este verano preparas maíz dulce a la parrilla?

Cocina algunas mazorcas extra, córtales los granos y úsalos en esta receta para preparar una deliciosa ensalada de verano.

- 3 tazas de maíz (*en lata o grillado*)
- 1 taza de frijoles negros (*en lata, escurridos y enjuagados*)
- 1 aguacate (*pelado y cortado en trocitos*)
- 1 taza de pico de gallo

Mezcla en un bol el maíz, los frijoles negros, el aguacate y el pico de gallo.



© Nutrition Matters, Inc.

All Rights Reserved.

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.