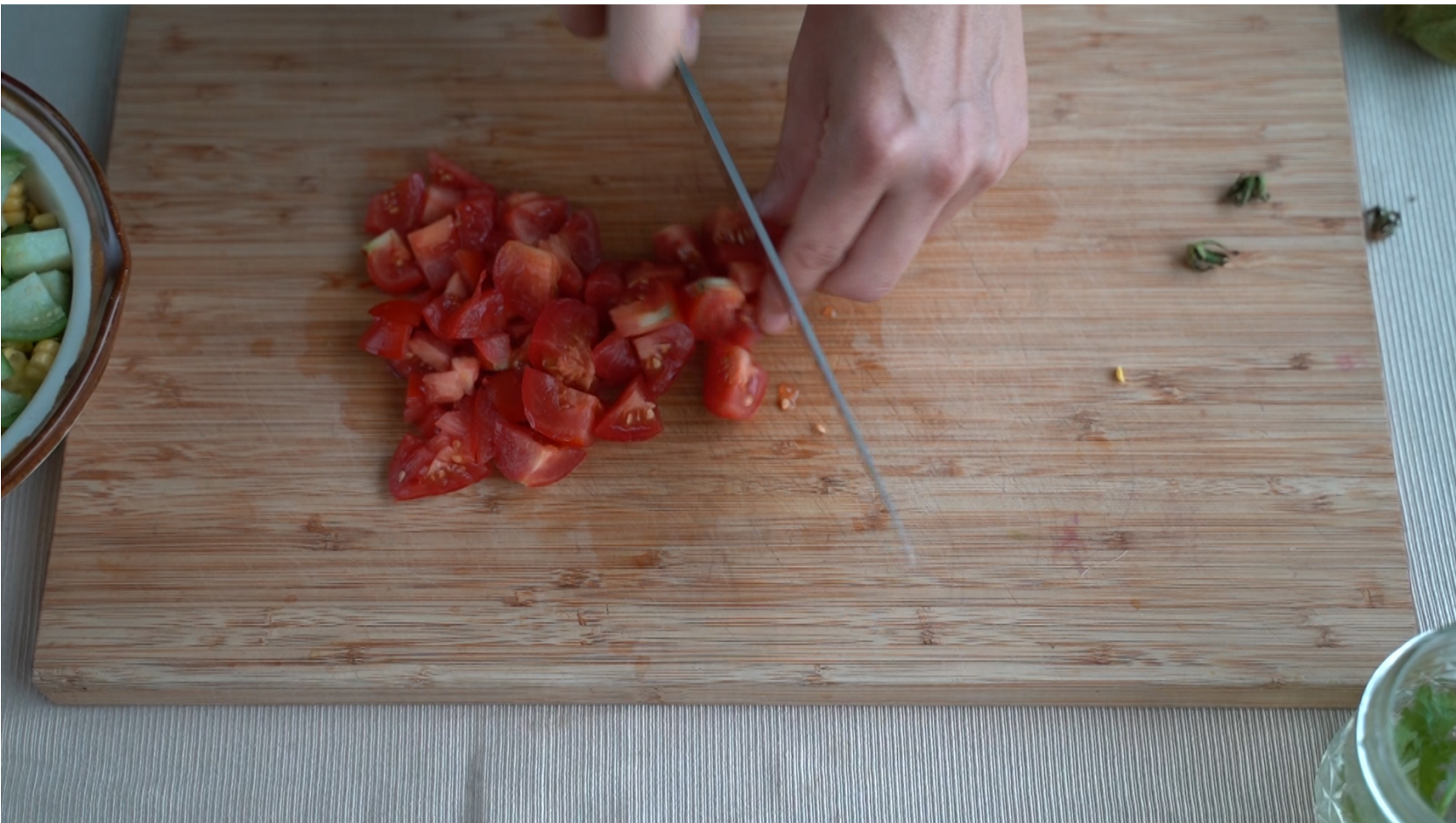




Recipe from Food Hero, USDA What's Cooking
Photography by SandG productions

Farmers Market Salsa

Time needed: 10 minutes Servings: 8

This salsa uses fresh vegetables that are available year round and add flavor and beautiful color. Kids and grown-ups alike can't resist how good it tastes. If you have a hand-held chopper, this is an easy task for kids in helping with the recipe.

INGREDIENTS

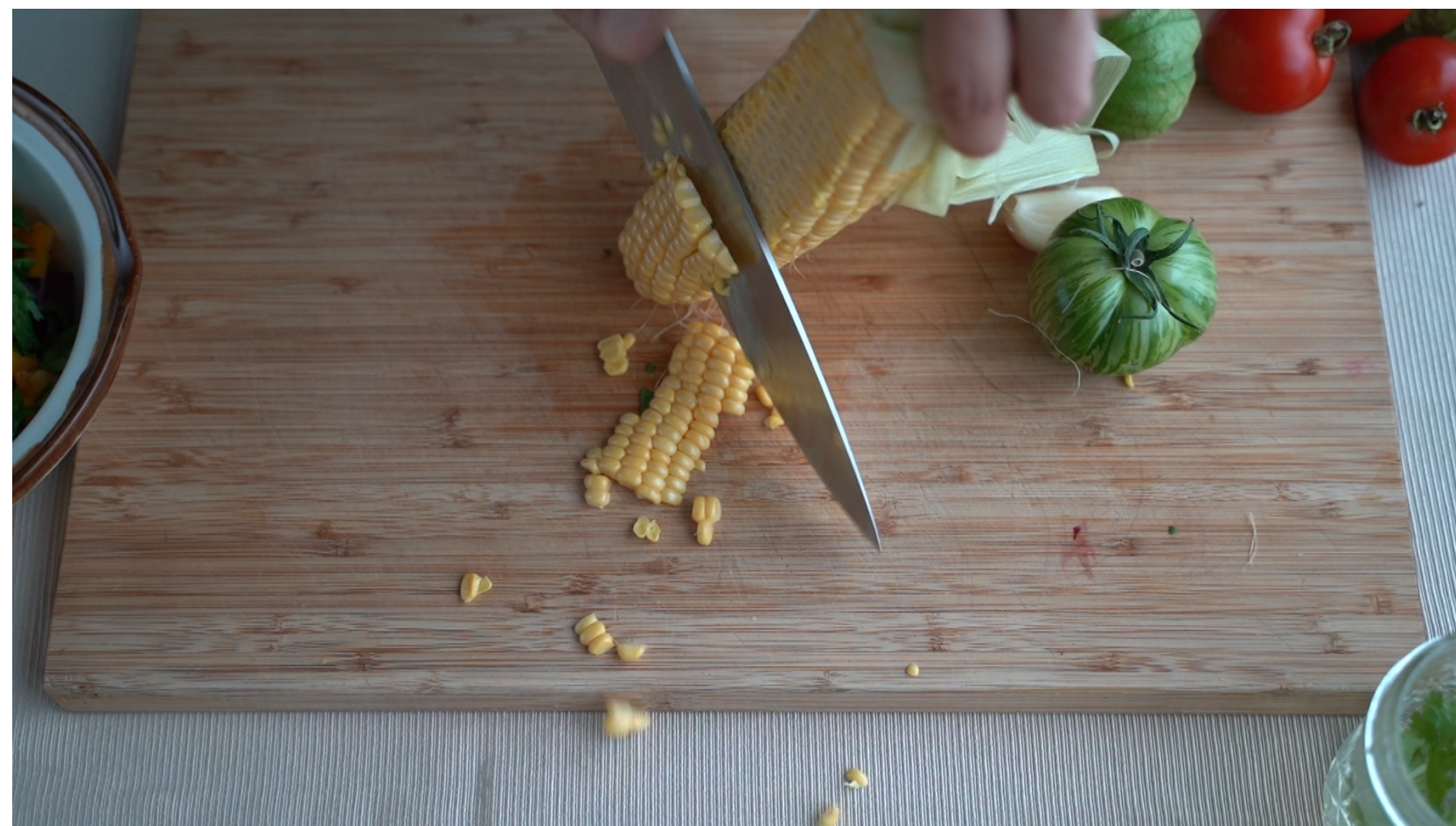
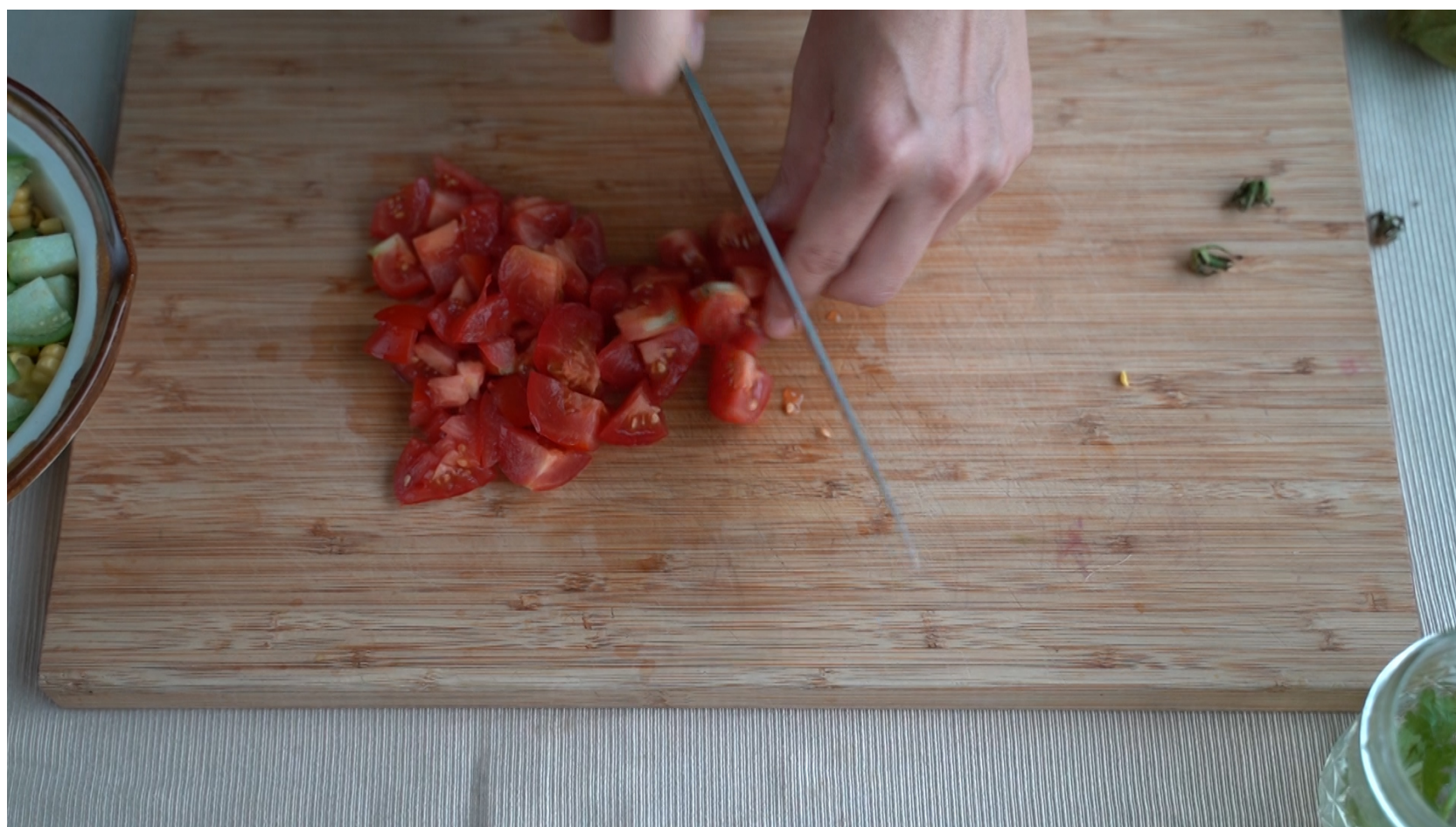
- 1/2 cup corn (canned and drained, frozen, or fresh cooked)
- 1 can (15 ounces) black beans, drained and rinsed
- 1 cup fresh diced tomatoes
- 1/2 cup diced onion
- 1/2 cup green pepper, seeded and diced (about 3/4 a small pepper)
- 2 Tablespoons lime juice
- 2 cloves garlic, finely chopped or 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 cup picante sauce or mild hot sauce

DIRECTIONS

1. Combine all ingredients in a large bowl. Chill until serving time.
2. Drain before serving.
3. Refrigerate leftovers within 2 hours.



Check out our Youtube channel
for recipes and videos
at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Salsa de Verduras Frescas

Tiempo Necesario: 10 minutos Porciones: 8

Esta salsa utiliza verduras frescas que se consiguen a lo largo de todo el año y le dan sabor y color. Tanto niños como adultos son aficionados de estos platillos. Si tiene un rallador manual, este puede ser algo fácil para que los niños ayuden.

INGREDIENTES

- 1/2 taza maíz (elote) cocidos frescos o congelados
- 1 lata frijoles negros drenados y enjuagados (15 onzas)
- 1 taza tomates frescos picados
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/2 taza pimiento verde picado
- 2 cucharadas jugo de lima
- 2 clavos ajo picado muy fino
- 1/2 taza salsa picante

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande y hondo. Refrigere hasta que lo vaya a servir.
2. Drene antes de servir.
3. Sirva con tostadas de maíz bajas en grasa o verduras frescas.
4. Refrigere lo que sobre dentro de 2 horas.



Receta de Food Hero, USDA What's Cooking
Foto por SandG productions



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION