

## Black Bean and Tomato Salad

### Ingredients:

- 2 Tablespoon olive oil
- 1/4 cup of apple cider vinegar
- 1/2 of one lime, juiced
- 1/2 cup black beans, drained and rinsed
- 1/2 cup corn, drained and rinsed
- 1/2 cup tomato, chopped
- 1/2 cup red onion, chopped



**FEEDING  
SAN DIEGO**

**Directions:** Mix together beans, corn, tomato, onion, and cumin in a medium bowl. In another small bowl, whisk together olive oil, vinegar, and lime juice. Drizzle dressing over bean and vegetable mixture and stir until combined. Serves 3

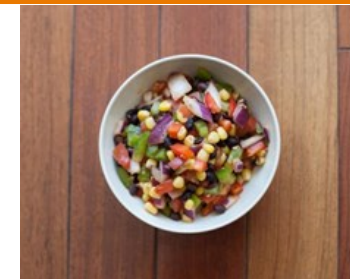
Serving Size: 160g

Calories: 235 Fat: 10.1g Sodium: 6mg Carbs: 30.6g Sugar: 3.6g Protein:

## Black Bean and Tomato Salad

### Ingredients:

- 2 Tablespoon olive oil
- 1/4 cup of apple cider vinegar
- 1/2 of one lime, juiced
- 1/2 cup black beans, drained and rinsed
- 1/2 cup corn, drained and rinsed
- 1/2 cup tomato, chopped
- 1/2 cup red onion, chopped



**FEEDING  
SAN DIEGO**

**Directions:** Mix together beans, corn, tomato, onion, and cumin in a medium bowl. In another small bowl, whisk together olive oil, vinegar, and lime juice. Drizzle dressing over bean and vegetable mixture and stir until combined.

Serves 3

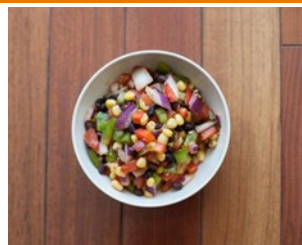
Serving Size: 160g

Calories: 235 Fat: 10.1g Sodium: 6mg Carbs: 30.6g Sugar: 3.6g Protein:

## Black Bean and Tomato Salad

### Ingredients:

- 2 Tablespoon olive oil
- 1/4 cup of apple cider vinegar
- 1/2 of one lime, juiced
- 1/2 cup black beans, drained and rinsed
- 1/2 cup corn, drained and rinsed
- 1/2 cup tomato, chopped
- 1/2 cup red onion, chopped



**FEEDING  
SAN DIEGO**

**Directions:** Mix together beans, corn, tomato, onion, and cumin in a medium bowl. In another small bowl, whisk together olive oil, vinegar, and lime juice. Drizzle dressing over bean and vegetable mixture and stir until combined.

Serves 3, Serving Size: 160g

Calories: 235 Fat: 10.1g Sodium: 6mg Carbs: 30.6g Sugar: 3.6g Protein:

8.3g

## Black Bean and Tomato Salad

### Ingredients:

- 2 Tablespoon olive oil
- 1/4 cup of apple cider vinegar
- 1/2 of one lime, juiced
- 1/2 cup black beans, drained and rinsed
- 1/2 cup corn, drained and rinsed
- 1/2 cup tomato, chopped
- 1/2 cup red onion, chopped



**FEEDING  
SAN DIEGO**

**Directions:** Mix together beans, corn, tomato, onion, and cumin in a medium bowl. In another small bowl, whisk together olive oil, vinegar, and lime juice. Drizzle dressing over bean and vegetable mixture and stir until combined.

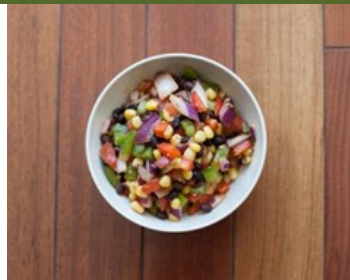
Serves 3, Serving Size: 160g

Calories: 235 Fat: 10.1g Sodium: 6mg Carbs: 30.6g Sugar: 3.6g Protein:

## Ensalada de Frijoles Negros y Tomate

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 taza de vinagre de cidra de manzana  
1/2 de un limón exprimido  
1/2 taza de frijoles negros, drenados y enjuagados  
1/2 taza de elote, drenado y enjuagado  
1/2 taza de tomate en trozos  
1/2 taza de cebolla roja en trozos



**FEEDING  
SAN DIEGO**

**Preparacion:** Mezcle los frijoles y vegetales en un recipient mediano. En un otro recipiente pequeño , mezcle el aceite, la vinagre, y el jugo de limón. Mezcle el aliño con los frijoles y vegetales hasta combinados.

Sirve 3, Tamaño de la porción: 160g

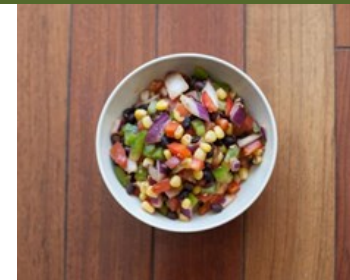
Calorías: 235 Grasa: 10.1g Sodio: 6mg Carbohidratos: 30.6g Azúcar: 3.6g

Proteínas: 8.3g

## Ensalada de Frijoles Negros y Tomate

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 taza de vinagre de cidra de manzana  
1/2 de un limón exprimido  
1/2 taza de frijoles negros, drenados y enjuagados  
1/2 taza de elote, drenado y enjuagado  
1/2 taza de tomate en trozos  
1/2 taza de cebolla roja en trozos



**FEEDING  
SAN DIEGO**

**Preparacion:** Mezcle los frijoles y vegetales en un recipient mediano. En un otro recipiente pequeño , mezcle el aceite, la vinagre, y el jugo de limón. Mezcle el aliño con los frijoles y vegetales hasta combinados.

Sirve 3, Tamaño de la porción: 160g

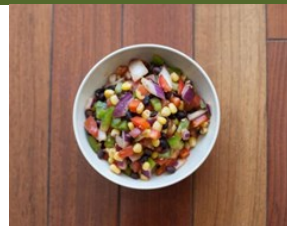
Calorías: 235 Grasa: 10.1g Sodio: 6mg Carbohidratos: 30.6g Azúcar: 3.6g

Proteínas: 8.3g

## Ensalada de Frijoles Negros y Tomate

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 taza de vinagre de cidra de manzana  
1/2 de un limón exprimido  
1/2 taza de frijoles negros, drenados y enjuagados  
1/2 taza de elote, drenado y enjuagado  
1/2 taza de tomate en trozos  
1/2 taza de cebolla roja en trozos



**FEEDING  
SAN DIEGO**

**Preparacion:** Mezcle los frijoles y vegetales en un recipient mediano. En un otro recipiente pequeño , mezcle el aceite, la vinagre, y el jugo de limón. Mezcle el aliño con los frijoles y vegetales hasta combinados.

Sirve 3, Tamaño de la porción: 160g

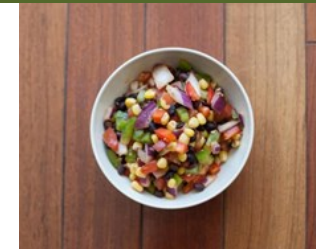
Calorías: 235 Grasa: 10.1g Sodio: 6mg Carbohidratos: 30.6g Azúcar: 3.6g

Proteínas: 8.3g

## Ensalada de Frijoles Negros y Tomate

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 taza de vinagre de cidra de manzana  
1/2 de un limón exprimido  
1/2 taza de frijoles negros, drenados y enjuagados  
1/2 taza de elote, drenado y enjuagado  
1/2 taza de tomate en trozos  
1/2 taza de cebolla roja en trozos



**FEEDING  
SAN DIEGO**

**Preparacion:** Mezcle los frijoles y vegetales en un recipient mediano. En un otro recipiente pequeño , mezcle el aceite, la vinagre, y el jugo de limón. Mezcle el aliño con los frijoles y vegetales hasta combinados.

Sirve 3, Tamaño de la porción: 160g

Calorías: 235 Grasa: 10.1g Sodio: 6mg Carbohidratos: 30.6g Azúcar: 3.6g

Proteínas: 8.3g