No Cook Black Bean Salad

Ingredients

- ½ cup thinly sliced red onion
- 1 medium ripe avocado, pitted and roughly chopped
- ¼ cup cilantro leaves
- ¼ cup lime juice
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- 1 clove garlic, minced
- ½ teaspoon salt
- 8 cups mixed salad greens
- 2 medium ears corn, kernels removed, or 2 cups frozen corn, thawed and patted dry
- 1-pint grape tomatoes, halved
- 1 (15 ounce) can black beans, rinsed

Directions

1. Place onion in a medium bowl and cover with cold water. Set aside. Combine avocado, cilantro, lime juice, oil, garlic and salt in a mini food processor. Process, scraping down the sides as needed, until smooth and creamy.
2. Just before serving, combine salad greens, corn, tomatoes and beans in a large bowl. Drain the onions and add to the bowl, along with the avocado dressing. Toss to coat.

Source: www.EatingWell.com

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Ensalada de frijoles negros sin cocinar

Ingredientes

- ½ taza de cebolla morada en rodajas finas
- 1 aguacate maduro mediano, sin hueso y picado en trozos grandes
- ¼ de taza de hojas de cilantro
- ¼ de taza de jugo de lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cucharadita de sal
- 8 tazas de ensalada de verduras mixtas
- 2 mazorcas de maíz medianas, sin granos, o 2 tazas de maíz congelado, descongelado y seco
- 1 litro de tomates uva, cortados por la mitad
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados

Instrucciones

1. Coloca la cebolla en un tazón mediano y cúbrela con agua fría. Dejar de lado. Combine el aguacate, el cilantro, el jugo de lima, el aceite, el ajo y la sal en un mini procesador de alimentos. Procese, raspando los lados según sea necesario, hasta que quede suave y cremoso.
2. Justo antes de servir, combine las verduras para ensalada, el maíz, los tomates y los frijoles en un tazón grande. Escurre las cebollas y agrégalas al bol, junto con el aderezo de aguacate. Mezcle para cubrir.

Fuente: www.EatingWell.com

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES