

# Rainbow Salsa

1. Wash hands and surfaces.
2. Wash all fresh produce under running water.
3. Wash the tops of the cans of corn and black beans. open the cans, drain and rinse them, and set aside.
4. Chop the tomato, peppers, onion, and cilantro into small, bite-sized pieces and add to a large bowl with the corn and black beans.
5. Cut the lime in half and squeeze out all the juice over the other ingredients. Add the cumin and garlic powder and mix well.
6. Serve with whole grain tortilla chips. Enjoy!
7. Refrigerate in an airtight container for 3 days.

# Salsa Arcoiris

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. Lave todos los productos frescos con agua corriente.
3. Lave las tapas de las latas de maíz y frijoles negros. abrir las latas, escurrirlas y enjuagarlas, y reservar.
4. Pica el tomate, los pimientos, la cebolla y el cilantro en trozos pequeños del tamaño de un bocado y agrégalos a un tazón grande con el maíz y los frijoles negros.
5. Corta la lima por la mitad y exprime todo el jugo sobre los demás ingredientes. Agregue el comino y el ajo en polvo y mezcle bien.
6. Sirva con totopos integrales. ¡Disfrutar!
7. Refrigere en un recipiente hermético durante 3 días.



## FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | September 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



# Rainbow Salsa



*A colorful salsa packed with vitamins, minerals, and fiber.*  
*Una salsa colorida repleta de vitaminas, minerales y fibra.*

Servings/ Porciones .....	<b>10 Portions</b>
Cost of Recipe/ Costo de Receta .....	<b>\$6.80</b>
Cost per Serving/ Costo por Porción.....	<b>\$0.68</b>

healthy recipes



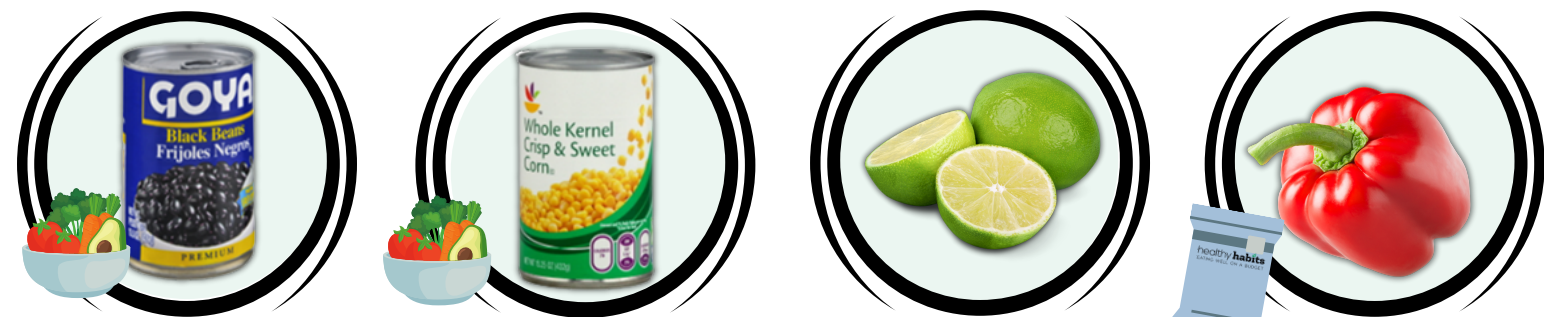
## LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!  
 ¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!

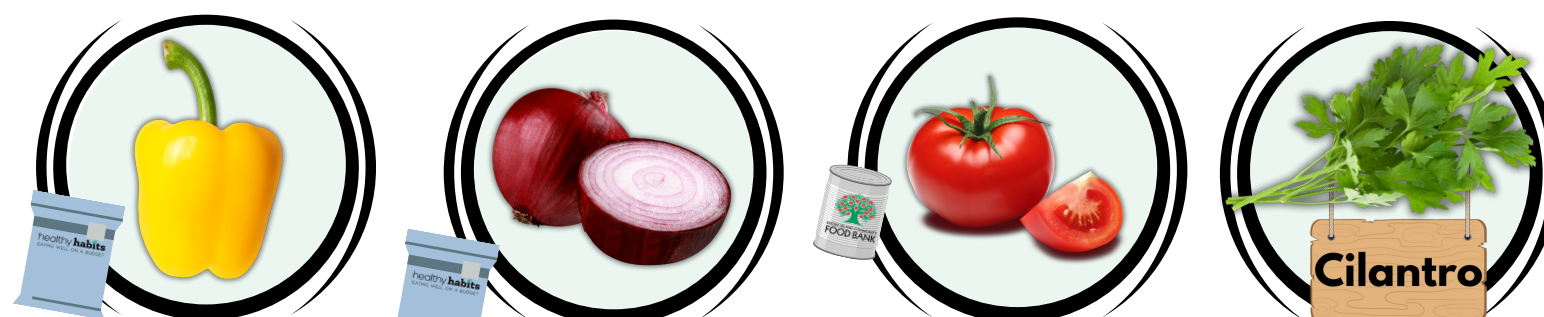




# Ingredients / Ingredientes:



1 can (15 ounces) / 1 lata (15 onzas)  
 1 can (15 ounces) / 1 lata (15 onzas)



1  
 2/3 CUP / 2/3 TAZA  
 3  
 1 bunch / 1 manojo



1/2 TSP / 1/2 CDITA  
 1/2 TSP / 1/2 CDITA

TSP = teaspoon  
 TBSP = tablespoon  
 CDITA = cucharadita  
 CDA = cucharada

# Tools Needed / Instrumentos:



# Directions / Direcciones:

