

EASY BLACK BEAN SALAD

Recipe by Chef Aifra Ruiz

INGREDIENTS

- 1 1/2 cup black beans, cooked and rinsed
- 1/2 cup corn, cooked
- 1/2 red, orange, or yellow bell pepper, finely chopped
- 1/2 cup red onion, finely chopped
- 1/2 cup cilantro, chopped
- 1 avocado, cubed
- 1 large lime, juiced
- 1/3 tsp cumin
- 1/2 tsp chili powder (optional)
- Sea salt & black pepper (to taste)

INSTRUCTIONS

1. In a large mixing bowl, combine the black beans, corn, pepper, red onion, cilantro, and avocado.
2. Add the lime juice, chili powder, cumin, and salt to a mason jar. Seal with a lid and shake until combined. Pour dressing over the black bean mixture and stir until evenly coated.
3. Serve chilled and enjoy.



ENSALADA FÁCIL DE FRIJOLES NEGROS

Receta de la Chef Aifra Ruiz

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de frijoles negros, cocidos y enjuagados
- 1/2 taza de maíz cocido
- 1/2 pimiento morrón rojo, naranja, o amarillo, finamente picado
- 1/2 taza de cebolla roja, finamente picada
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 aguacate en cubo
- 1 lima grande, en jugo
- 1/3 cucharadita de comino
- 1/2 chile en polvo (opcional)
- Sal marina y pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, combine los frijoles negros, la pimienta, la cebolla, y el aguacate.
2. Agregue el jugo de lima, el chile en polvo, el comino, y la sal a un tarro de albañil. Selle con una tapa y agite hasta que se mezclen.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles negros y revuelva hasta que esté uniformemente cubierto. Servir frío y disfrutar.

