

FRESH TOMATO, SWEET CORN, & BLACK BEAN SALSA

serves 8

Ingredients

3 medium tomatoes
2 ears fresh sweet corn
1 small bunch cilantro
1 garlic clove
1 lime
15oz can of black beans
bag of tortilla chips

Directions

1. Cut tomatoes in quarters and remove seeds with fingers. Dice and place in a medium bowl.
2. Shuck corn by peeling the green husk away from the open end. Remove all fine silks. Wash corn, dry with a towel. Cut kernels off of cobs with an adult chef knife. Kids get assistance!
3. Grate or mince garlic.
4. Gently roll the lime under your palm with pressure to soften. Cut in half and juice by hand or with a juicer.
5. Roughly chop cilantro, including the stems.
6. Open can of beans. Pour contents into a colander and rinse.
7. Stir all ingredients together. Season with salt immediately before serving.



Recipe Adapted by Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower



SALSA DE TOMATE FRESCO, MAÍZ DULCE Y FRIJOLES NEGROS

sirve 8

Ingredientes

3 tomates medianos
2 mazorcas frescas de maíz dulce
1 racimo pequeño de cilantro
1 diente de ajo
1 limon verde
15 oz lata de frijoles negros
bolsa de chips de tortilla

Instrucciones

1. Corte los tomates en cuartos y quite las semillas con los dedos. Corte en dados y coloca en un tazón mediano.
2. Pele el maíz con la cáscara verde lejos del extremo abierto. Elimine todas las sedas finas. Lave el maíz, secale con una toalla. Corte los granos de las mazorcas con un cuchillo de cocinero adulto. ¡Los niños reciben ayuda!
3. Ralle o pique el ajo.
4. Pasa suavemente el limón verde debajo de la palma de la mano con presión para que se ablande. Corte a la mitad y saque jugo a mano o con un exprimidor.
5. Pique el cilantro, incluidos los tallos.
6. Abre la lata de frijoles. Vierte el contenido en un colador y enjuague.
7. Revuelve todos los ingredientes juntos. Sazone con sal inmediatamente antes de servir.

Receta adaptada por Chef Key farmproject.org/foodpower #pokfoodpower

