

This salad is loaded with nutrients to support your eye health!

There's lutein in the corn and greens. The darker the lettuce the better! Try using spinach or romaine lettuce. The peppers and tomatoes are a source of vitamin C. The oil in the salad dressing contains vitamin E and also helps your body absorb the lutein. You'll get zinc from the beans!

Mexican Salad Bowl



- 1 15 oz. can kidney beans, drained
- 1 16 or 17 oz. can low-sodium, whole kernel corn, drained
- 2 medium tomatoes diced
- ½ cup chopped green pepper
- 4 green onions thinly sliced or ¼ cup chopped onions
- ½ cup non-fat Italian salad dressing or ½ cup of homemade vinaigrette (see the recipe below)
- 1 teaspoon chili powder
- 2-3 cups lettuce chopped or torn into pieces

1. Drain kidney beans in colander. Rinse and drain again.
2. Combine beans, corn, tomatoes, green pepper, and onions in a large salad bowl.
3. Combine salad dressing and chili powder. If you are making your own dressing the chili powder is added to that instead.
4. Pour over vegetable mixture and toss gently to blend. Cover.
5. Refrigerate for at least one hour.
6. Gently mix in lettuce before serving.

For variety add: Sliced cucumbers, avocado, zucchini, mushrooms
Shredded cheese

Vinaigrette

2 tablespoon red wine or balsamic vinegar or lime juice
4 tablespoons olive oil or canola oil
1 clove garlic minced, or ½ teaspoon garlic powder
1 teaspoon chili powder
Salt & pepper to taste

Add as you like – 1 teaspoon minced onion
¼ teaspoon Dijon mustard
1 ½ teaspoons of chopped fresh herbs, such as basil, thyme,
cilantro or oregano

Combine all the ingredients in a small glass jar with a tight fitting lid, tighten the lid, shake, and serve.

¡Esta ensalada está cargada de nutrientes para apoyar la salud ocular!

Hay luteína en el maíz y verduras. ¡Cuanto más oscura sea la lechuga, mejor! Intente usar espinacas o lechuga romana. Los pimientos y tomates son una fuente de vitamina C. El aceite en el aderezo para ensaladas contiene vitamina E y también ayuda a su cuerpo a absorber la luteína. ¡Recibirás zinc de los frijoles!

Ensaladera mexicana



- 1 15 oz. de frijoles: habichuelas rojas, escurridos
- 1 16 o 17 oz. lata de maíz bajo en sodio, maíz entero del grano, escurridos
- 2 tomates medianos cortados en cubos
- 1/2 taza de pimienta verde picado
- 4 cebollas verdes, en rodajas finas o 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/2 taza de aderezo de ensalada italiana sin grasa o 1/2 taza de vinagreta casera (ver receta abajo)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2-3 tazas de lechuga picada o desgarrada en pedazos

1. Escurrir los frijoles en el colador. Enjuague y escurra de nuevo.
2. Combine frijoles, maíz, tomates, pimienta verde y cebollas en un tazón grande para ensaladas.
3. Combine el aderezo para ensaladas y el chile en polvo. Si usted está haciendo su propio aderezo el chile en polvo se añade a eso en su lugar.
4. Vierta sobre la mezcla vegetal y mezcle suavemente. Cubrir.
5. Refrigere durante al menos una hora.
6. Mezcle suavemente la lechuga antes de servir.

Para añadir variedad: Pepinos en rodajas, aguacate, calabacín, champiñones, queso rallado

Receta de: www.fruitandveggiesmorematters.org

Vinagreta

- 2 cucharadas de vino tinto o vinagre balsámico o jugo de lima
- 4 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola
- 1 diente de ajo picado, o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto

- Añadir como quieras – 1 cucharadita de cebolla picada
- 1/4 cucharadita de mostaza Dijon
 - 1 1/2 cucharadita de hierbas frescas picadas, como albahaca, tomillo, cilantro u orégano

Combine todos los ingredientes en un pequeño frasco de vidrio con una tapa ajustada, apriete la tapa, agite y sirva.

