



Jicama Salad

Yield: 8 servings

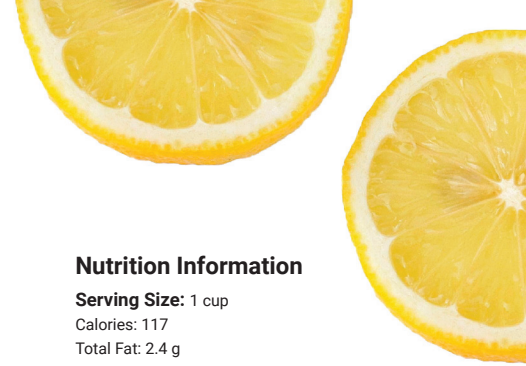
Ingredients

- 15 ounces canned corn, low or no salt added, drained
- 3 cups diced, peeled jicama
- 15 ounces canned black beans, low or no salt added, drained and rinsed
- 1 cup diced bell pepper
- ½ cup sliced green onions
- ½ cup diced tomato
- ½ cup lemon juice
- ¼ cup chopped fresh parsley
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1½ teaspoons kosher salt
- ¼ teaspoon cayenne pepper, optional



Instructions

1. Heat a large nonstick sauté pan over medium high heat.
2. Add corn and let char slightly on one side.
3. Add corn to a large mixing bowl with the remaining ingredients.
4. Mix well, chill and serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup
Calories: 117
Total Fat: 2.4 g
Saturated Fat: 0.3 g
Monounsaturated Fat: 1.3 g
Polyunsaturated Fat: 0.4 g
Sodium: 488 mg
Total Carbohydrate: 20 g
Dietary Fiber: 7.4 g
Sugars: 3.4 g
Protein: 4.8 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26430 © Spectrum Health 12.2021





Ensalada de jícama

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

15 onzas de maíz enlatado con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colado

3 tazas de jícama peladas, en cubos

15 onzas de frijoles negros enlatados con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colados y enjuagados

1 taza de pimientos en cubos

½ taza de cebollín verde picado

½ taza de tomate en cubos

½ taza de jugo de limón

¼ taza de perejil fresco picado

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1½ cucharaditas de sal kosher

¼ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

Instrucciones

1. Caliente a fuego medio-alto un sartén grande antiadherente para saltear.
2. Agregue el maíz y espere a que se tueste ligeramente de un lado.
3. En un recipiente grande mezcle el maíz con los ingredientes restantes.
4. Mezcle bien los ingredientes, enfríe en el refrigerador y sirva.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías: 117

Grasas totales: 2.4 g

Grasas saturadas: 0.3 g

Grasas monoinsaturadas: 1.3 g

Grasas poliinsaturadas: 0.4 g

Sodio: 488 mg

Carbohidratos totales: 20 g

Fibras alimentarias: 7.4 g

Azúcares: 3.4 g

Proteína: 4.8 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**