

Watermelon Black Bean Salsa

Serves 4

Ingredients

- 2 cups watermelon, seeds removed and chopped
- 1 cup cooked black beans
- ½ cup onion, chopped
- 1 tablespoon green chilies, minced
- 1 garlic clove, minced
- 2 tablespoons lime juice
- 1 tablespoon vegetable oil
- Optional: 1 tablespoon cilantro, chopped

Directions

1. Combine all the ingredients in a large bowl and toss gently.
2. Chill and serve cold.
3. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Melons contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.

Salsa de sandía y frijoles negros

4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de sandía, sin semillas y cortada en trozos
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- ½ taza de cebolla, cortada en trozos
- 1 cucharada de chiles verdes, picados
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Opcional: 1 cucharada de cilantro, picado

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes y mezcle con cuidado.
2. Enfríe y sirva fría.
3. ¡A disfrutar!

Información nutricional

Las sandías contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.