



# SUMMER SUCCOTASH SALAD

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** ¾ cup

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 6

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- Juice of 1 lemon (about 2 tablespoons)
- 1 teaspoon honey
- ½ red onion (small), minced
- 14.5 ounce can green beans, no salt
- 15 ounce can corn, no salt
- ½ pound frozen baby lima beans, thawed (about 2 cups)
- 2 tablespoons chopped fresh basil (optional)



## PREPARATION

1. Stir oil, lemon juice, honey, red onion, salt and pepper together in a small bowl.
2. Drain green beans and corn and place in a medium bowl and add lima beans.
3. Toss vegetables with dressing to coat evenly. Stir in basil (optional) and serve.

## ADAPTED FROM

Cookscountry.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

6 servings per container  
**Serving size** ¾ cup (192g)

**Amount per serving**  
**Calories** 130

**% Daily Value\***

**Total Fat** 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 25mg 1%

**Total Carbohydrate** 22g 8%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 26mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 239mg 6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 8/18



# SUMMER SUCCOTASH SALAD

---

*This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.*



# ENSALADA DE VERANO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ¾ cup

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**PORCIONES:** 6

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón (aproximadamente 2 cucharadas)
- 1 cucharadita de miel
- ½ cebolla roja (pequeña), finamente picado
- 14.5 onzas ejotes enlatados, sin sal
- 15 onzas de elote enlatado, sin sal
- ½ libra congelada de frijoles Lima, descongelado (alrededor de 2 tazas)
- 2 cucharadas albahaca fresca picada (opcional)



## PREPARACIÓN

1. Revuelva el aceite, el jugo de limón, la miel, la cebolla roja, la sal y la pimienta juntos en un tazón pequeño.
2. Drene los ejotes y el elote y colóquelos en un tazón mediano y añada los frijoles de Lima.
3. Mezcle los vegetales con el aderezo para cubrirlos uniformemente. Agregue la albahaca (opcional) y sirva.

## ADAPTADA DE

[fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup (192g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 25mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 26mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 239mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/18



# ENSALADA DE VERANO

---

*Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés*