

Learn how to make

Street Corn and Black Bean Salad



by



INGREDIENTS

- 2 cups of no-salt added canned or frozen corn
- 2 cups of no-salt added canned black beans
- 1 cup Mexican shredded cheese
- ¼ cup Greek yogurt, plain
- ½ lime, juiced
- ¼ cup cilantro or 2 tbsp dried cilantro
- 1 tablespoon oil
- Salt and pepper to taste

INSTRUCTIONS

1. Add oil in a skillet over medium-high heat. Stir in frozen or canned corn. Cook just until corn is heated through, stirring often.
2. Drain and rinse black beans. Add to the skillet for a few minutes to heat.
3. Remove from heat and stir in cheese, Greek yogurt, lime juice, salt and pepper.
4. Garnish with cilantro and serve with whole grain tortilla chips, tortilla, or as is!

Serves 4.

Adapted from: missinthekitchen.com/skillet-mexican-street-corn/

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar

Ensalada callejera de maíz y frijoles negros



por



INGREDIENTES

- 1 lata de maíz enlatado o 2 tazas de maíz congelado sin sal añadida
- 1 lata de frijoles negros sin sal añadida
- 1 taza de queso rallado mexicano
- 1/4 taza de yogur griego natural (sin sabor)
- 1/2 lima, exprimida
- 1/4 taza de cilantro o 2 cucharadas de cilantro seco
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Agregue aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue el maíz congelado o enlatado. Cocine hasta que el maíz esté bien caliente, revolviendo con frecuencia.
2. Escurrir y enjuagar los frijoles negros. Agregue a la sartén durante unos minutos para calentar.
3. Retire del fuego y agregue el queso, el yogur griego, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. Adorne con cilantro y sirva con tortilla de grano integral, o cómelo como está!
Rinde 4 porciones.

Receta adaptada de: missinthekitchen.com/skillet-mexican-street-corn/

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.