

## Caviar vaquero



### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite (canola, oliva o vegetal)
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 lata (15 oz.) de frijoles bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- ¾ taza de maíz congelado, descongelado
- ½ taza de cebolla, en cubos (½ cebolla mediana)
- ½ taza de pimiento, en cubos (½ pimiento mediano)
- 1 taza de tomates, picados (1 tomate mediano)
- 1 aguacate, cortado

**Seasonal  
and Simple**

Un programa de extensión  
de University of Missouri



**Vea las instrucciones al dorso.**

## Caviar vaquero continuación

### Instrucciones:

1. Incorporar el aceite, el vinagre, el jugo de limón y la mostaza en un recipiente pequeño.
2. Mezclar los frijoles, el maíz, la cebolla, el pimiento y los tomates en un recipiente mediano.
3. Verter la mezcla líquida sobre la mezcla de frijoles. Tapar. Refrigerar hasta que esté listo para servir.
4. Agregar el aguacate justo antes de servir. Revolver suavemente para integrar.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite [marc.org/kcfresh](http://marc.org/kcfresh) para obtener más información y recetas.

