

AVOCADO

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Avocados are technically a fruit and can be used in both sweet and savory dishes.
- Select avocados that are slightly soft or firm. Firm avocados will ripen in a few days at room temperature.
- Avocados contain high levels of healthy fat, which is great for skin, digestion, heart and joint health.
- 1 cup of diced avocado contains:
 - 40% of your recommended daily value of fiber to support healthy digestion.
 - 39% of your recommended daily value of vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones.



PREPARE

To cut avocados:

1. Wash thoroughly.
2. Cut lengthwise around the seed.
3. Remove seed by gently lifting it out with a spoon.
4. Remove skin by scooping fruit out with a spoon.

Try avocados:

- *Spread* on sandwiches as an alternative to mayonnaise
- *Diced* as part of a salad
- *Blended* as part of a smoothie
- *Mashed* with tomatoes, lime juice and onions to make guacamole

STORE

- Store unripe avocados at room temperature for 2-4 days. To speed up ripening, store in a brown paper bag at room temperature.
- Refrigerate ripe avocados for up to 5 days.
- Sprinkle cut avocado with lemon or lime juice to prevent browning. Store cut avocado in an airtight container in the refrigerator for up to two days.

AVOCADO

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Avocados are technically a fruit and can be used in both sweet and savory dishes.
- Select avocados that are slightly soft or firm. Firm avocados will ripen in a few days at room temperature.
- Avocados contain high levels of healthy fat, which is great for skin, digestion, heart and joint health.
- 1 cup of diced avocado contains:
 - 40% of your recommended daily value of fiber to support healthy digestion.
 - 39% of your recommended daily value of vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones.



PREPARE

To cut avocados:

1. Wash thoroughly.
2. Cut lengthwise around the seed.
3. Remove seed by gently lifting it out with a spoon.
4. Remove skin by scooping fruit out with a spoon.

Try avocados:

- *Spread* on sandwiches as an alternative to mayonnaise
- *Diced* as part of a salad
- *Blended* as part of a smoothie
- *Mashed* with tomatoes, lime juice and onions to make guacamole

STORE

- Store unripe avocados at room temperature for 2-4 days. To speed up ripening, store in a brown paper bag at room temperature.
- Refrigerate ripe avocados for up to 5 days.
- Sprinkle cut avocado with lemon or lime juice to prevent browning. Store cut avocado in an airtight container in the refrigerator for up to two days.

AGUACATE

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Aguacates son técnicamente una fruta y puede hacerlos en platos dulces y sabrosos.
- Seleccione los aguacates que son pocos blandos o firmes. Aguacates firmes madurarán en unos días a temperatura ambiente.
- Aguacates contiene altos niveles de grasa saludable, que es buena para la piel, digestión, y la salud del corazón y las articulaciones.
- 1 taza de aguacate en cubitos contiene:
 - 40% de su valor diario recomendado de fibra para apoyar con la digestión saludable.
 - 39% de su valor diario recomendado de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.



PREPARAR

Para cortar los aguacates:

1. Lávalos bien.
2. Corte por la mitad a lo largo alrededor de la semilla.
3. Quite la semilla por levantándola con un cuchara.
4. Quite la piel por saque la fruta con un chuchara.

Pruebe los aguacates:

- *Untados* a sándwiches como un alternativo de mayonesa
- *Picados* como parte de una ensalada
- *Licuada*s como parte de un batido (smoothie)
- *Hecho en puré* con tomates, jugo de lima y cebolla para hacer guacamole

GUARDAR

- Guarde aguacates verdes a temperatura ambiente por 2-4 días. Para acelerar la maduración, guárdelos en una bolsa de papel a temperatura ambiente.
- Refrigere aguacates maduros por un máximo de 5 días.
- Espolvoree el aguacate cortado con jugo de lima o limón para evitarlo a volver marrón.

AGUACATE

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Aguacates son técnicamente una fruta y puede hacerlos en platos dulces y sabrosos.
- Seleccione los aguacates que son pocos blandos o firmes. Aguacates firmes madurarán en unos días a temperatura ambiente.
- Aguacates contiene altos niveles de grasa saludable, que es buena para la piel, digestión, y la salud del corazón y las articulaciones.
- 1 taza de aguacate en cubitos contiene:
 - 40% de su valor diario recomendado de fibra para apoyar con la digestión saludable.
 - 39% de su valor diario recomendado de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.



PREPARAR

Para cortar los aguacates:

1. Lávalos bien.
2. Corte por la mitad a lo largo alrededor de la semilla.
3. Quite la semilla por levantándola con un cuchara.
4. Quite la piel por saque la fruta con un chuchara.

Pruebe los aguacates:

- *Untados* a sándwiches como un alternativo de mayonesa
- *Picados* como parte de una ensalada
- *Licuada*s como parte de un batido (smoothie)
- *Hecho en puré* con tomates, jugo de lima y cebolla para hacer guacamole

GUARDAR

- Guarde aguacates verdes a temperatura ambiente por 2-4 días. Para acelerar la maduración, guárdelos en una bolsa de papel a temperatura ambiente.
- Refrigere aguacates maduros por un máximo de 5 días.
- Espolvoree el aguacate cortado con jugo de lima o limón para evitarlo a volver marrón.

Guacamole



Scan for interactive recipe

Serves: 4

Prep: 20 minutes

INGREDIENTS

- 3 ripe avocados, mashed
- 1 tomato, diced
- 1/4 cup red onion, diced
- 1/2 jalapeno, diced
- 3 tablespoons cilantro, minced
- 2 teaspoons lime juice
- 1/4 teaspoon kosher salt



DIRECTIONS

1. Cut the avocados in half and remove the pit using a spoon.
2. Scoop the avocado into a medium bowl.
3. Add in the lime juice and salt, and mash using a fork or potato masher.
4. Add red onion, jalapeno, cilantro and tomato, and gently mix to combine.
5. Serve immediately.

Notes:

- Guacamole can be stored for up to 2 days in the refrigerator, but will begin to brown because of exposure to oxygen. You can remove the brown portion prior to serving.

Recipe source: Greater Chicago Food Depository

Guacamole



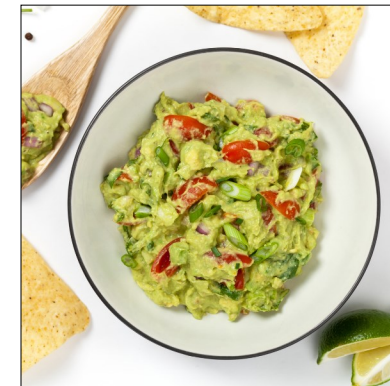
Scan for interactive recipe

Serves: 4

Prep: 20 minutes

INGREDIENTS

- 3 ripe avocados, mashed
- 1 tomato, diced
- 1/4 cup red onion, diced
- 1/2 jalapeno, diced
- 3 tablespoons cilantro, minced
- 2 teaspoons lime juice
- 1/4 teaspoon kosher salt



DIRECTIONS

1. Cut the avocados in half and remove the pit using a spoon.
2. Scoop the avocado into a medium bowl.
3. Add in the lime juice and salt, and mash using a fork or potato masher.
4. Add red onion, jalapeno, cilantro and tomato, and gently mix to combine.
5. Serve immediately.

Notes:

- Guacamole can be stored for up to 2 days in the refrigerator, but will begin to brown because of exposure to oxygen. You can remove the brown portion prior to serving.

Recipe source: Greater Chicago Food Depository

Guacamole

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 aguacates maduros, en puré
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1/4 taza cebolla roja, cortada en cubos
- 1/2 jalapeño, cortado en cubos
- 3 cucharadas cilantro, picado
- 2 cucharaditas jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal



PREPERACIÓN

1. Corte los aguacates por la mitad y quite la semilla con un cuchara.
2. Saque el aguacate en un tazón mediano.
3. Agregue el jugo de lima y la sal, y haga un puré con un tenedor.
4. Agregue la cebolla roja, jalapeño, cilantro y tomate, y mezcle suavemente para combinar.
5. Sirva inmediatamente.

Notas:

- Puede almacenar guacamole por un máximo de dos días en el refrigerador, pero se volverá marrón porque la exposición del oxígeno. Puede quitar el parte marrón antes de servir.

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

Guacamole

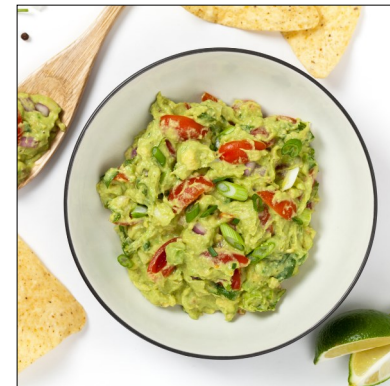
Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 aguacates maduros, en puré
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1/4 taza cebolla roja, cortada en cubos
- 1/2 jalapeño, cortado en cubos
- 3 cucharadas cilantro, picado
- 2 cucharaditas jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal



PREPERACIÓN

1. Corte los aguacates por la mitad y quite la semilla con un cuchara.
2. Saque el aguacate en un tazón mediano.
3. Agregue el jugo de lima y la sal, y haga un puré con un tenedor.
4. Agregue la cebolla roja, jalapeño, cilantro y tomate, y mezcle suavemente para combinar.
5. Sirva inmediatamente.

Notas:

- Puede almacenar guacamole por un máximo de dos días en el refrigerador, pero se volverá marrón porque la exposición del oxígeno. Puede quitar el parte marrón antes de servir.

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

Black Bean and Fresh Corn Salsa

Scan for interactive recipe



Serves: 6

Prep: 15 minutes

INGREDIENTS

- 3 ears corn, husks removed
- 3 medium tomatoes, diced
- 1/2 small red onion, diced
- 2 (15 ounce) cans black beans, drained and rinsed
- 2 jalapenos, minced*
- 1 cup fresh cilantro or parsley, diced
- 1/3 cup lime juice
- 2 firm avocados, diced (optional)
- Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

1. Fill a large pot about halfway with water. Bring to a boil over medium-high heat. Add corn to boiling water and cook until kernels are tender, about 3-5 minutes.
2. Allow to cool. Use a knife to carefully remove kernels from the cobs and place kernels in a bowl.
3. Place corn, tomatoes, black beans, jalapenos, and lime juice in large bowl. Mix well. Add avocado (optional), cilantro, salt, and pepper. Mix gently. Serve fresh with chips or as an alternative to a traditional salsa.

*Substitutions

Jalapenos → Hot sauce, to taste

Notes:

- If you don't have fresh corn, substitute with 2 1/4 cups canned or frozen corn.
- Caution: Hot peppers can irritate hands and eyes. Wear kitchen gloves or wash hands thoroughly after cutting.

Recipe source: Food.com

Black Bean and Fresh Corn Salsa

Scan for interactive recipe



Serves: 6

Prep: 15 minutes

INGREDIENTS

- 3 ears corn, husks removed
- 3 medium tomatoes, diced
- 1/2 small red onion, diced
- 2 (15 ounce) cans black beans, drained and rinsed
- 2 jalapenos, minced*
- 1 cup fresh cilantro or parsley, diced
- 1/3 cup lime juice
- 2 firm avocados, diced (optional)
- Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

1. Fill a large pot about halfway with water. Bring to a boil over medium-high heat. Add corn to boiling water and cook until kernels are tender, about 3-5 minutes.
2. Allow to cool. Use a knife to carefully remove kernels from the cobs and place kernels in a bowl.
3. Place corn, tomatoes, black beans, jalapenos, and lime juice in large bowl. Mix well. Add avocado (optional), cilantro, salt, and pepper. Mix gently. Serve fresh with chips or as an alternative to a traditional salsa.

*Substitutions

Notes:

- If you don't have fresh corn, substitute with 2 1/4 cups canned or frozen corn.
- Caution: Hot peppers can irritate hands and eyes. Wear kitchen gloves or wash hands thoroughly after cutting.

Recipe source: Food.com

Salsa de frijoles negros y maíz fresco

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 6
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 mazorcas de maíz sin cascarillas
- 3 tomates medianos, picados en cuadritos
- 1/2 cebolla roja pequeña, picada en cuadritos
- 2 (15 onzas) latas frijoles negros, enjuagadas y escurridas
- 2 jalapeños picados en cuadritos*
- 1 taza cilantro o perejil fresco picado
- 1/3 taza jugo de limón
- 2 aguacates firmes, picados en cuadritos (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto



PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas y coloca los granos en un bol.
3. Mezcla maíz, tomates, frijoles negros, y jugo de limón en una olla grande. Agrega aguacate (opcional), cilantro, sal, y pimienta . Mezcla otra vez. Sirve con chips o como una sustitución para una salsa tradicional.

*Sustituciones

Jalapeños —> Salsa picante, al gusto

Notas:

- Cuidado: Chiles picantes pueden causar irritación en los ojos y en la piel. Puede utilizar guantes para cocinar o lavarse muy bien las manos después de preparar.
- Si no tiene maíz fresca, sustituye con 2 1/2 tazas de maíz enlatados o congelados.

Fuente de receta: All Recipes

Salsa de frijoles negros y maíz fresco

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 6
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 mazorcas de maíz sin cascarillas
- 3 tomates medianos, picados en cuadritos
- 1/2 cebolla roja pequeña, picada en cuadritos
- 2 (15 onzas) latas frijoles negros, enjuagadas y escurridas
- 2 jalapeños picados en cuadritos*
- 1 taza cilantro o perejil fresco picado
- 1/3 taza jugo de limón
- 2 aguacates firmes, picados en cuadritos (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto



PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas y coloca los granos en un bol.
3. Mezcla maíz, tomates, frijoles negros, y jugo de limón en una olla grande. Agrega aguacate (opcional), cilantro, sal, y pimienta . Mezcla otra vez. Sirve con chips o como una sustitución para una salsa tradicional.

*Sustituciones

Jalapeños —> Salsa picante, al gusto

Notas:

- Cuidado: Chiles picantes pueden causar irritación en los ojos y en la piel. Puede utilizar guantes para cocinar o lavarse muy bien las manos después de preparar.
- Si no tiene maíz fresca, sustituye con 2 1/2 tazas de maíz enlatados o congelados.

Fuente de receta: All Recipes

Sweet Potato, Corn and Black Bean Salad

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 15 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 1 ear of corn, husk removed
- 2 teaspoons olive or canola oil
- 2 medium onions, diced
- 2 medium sweet potatoes, diced
- 2 cloves of garlic, minced
- 1 jalapeno, diced
- 1 tablespoon ground cumin (optional)
- 1 can (15 ounces) black beans, drained and rinsed
- 1 avocado, diced
- Black pepper, to taste



DIRECTIONS

1. Fill a large pot about halfway with water. Bring to a boil over medium-high heat. Add corn to boiling water and cook until kernels are tender, about 3-5 minutes.
2. Allow to cool. Use a knife to carefully remove kernels from the cobs.
3. Heat oil in a large pan over medium-high heat. Add onions and sauté until golden, about 3-5 minutes.
4. Add sweet potatoes and cook, stirring, until they begin to brown, 5-7 minutes.
5. Add garlic, jalapeno, and cumin (optional). Sauté until fragrant, about 30 seconds.
6. Add 3/4 cup water and cook until liquid is absorbed, 3-5 minutes.
7. Stir in corn and black beans. Cook until heated through. Season with salt and pepper to taste. Serve warm and top with diced avocado.

Notes:

- If you don't have fresh corn, substitute with 3/4 cup canned or frozen corn.

Recipe source: Adapted from
Eating Well Magazine

Sweet Potato, Corn and Black Bean Salad

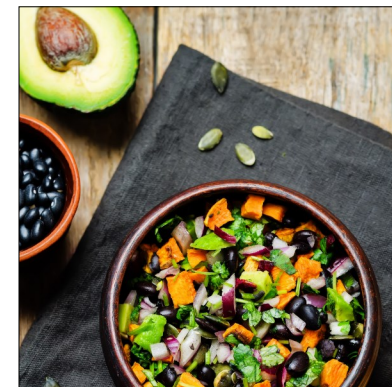
Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 15 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 1 ear of corn, husk removed
- 2 teaspoons olive or canola oil
- 2 medium onions, diced
- 2 medium sweet potatoes, diced
- 2 cloves of garlic, minced
- 1 jalapeno, diced
- 1 tablespoon ground cumin (optional)
- 1 can (15 ounces) black beans, drained and rinsed
- 1 avocado, diced
- Black pepper, to taste



DIRECTIONS

1. Fill a large pot about halfway with water. Bring to a boil over medium-high heat. Add corn to boiling water and cook until kernels are tender, about 3-5 minutes.
2. Allow to cool. Use a knife to carefully remove kernels from the cobs.
3. Heat oil in a large pan over medium-high heat. Add onions and sauté until golden, about 3-5 minutes.
4. Add sweet potatoes and cook, stirring, until they begin to brown, 5-7 minutes.
5. Add garlic, jalapeno, and cumin (optional). Sauté until fragrant, about 30 seconds.
6. Add 3/4 cup water and cook until liquid is absorbed, 3-5 minutes.
7. Stir in corn and black beans. Cook until heated through. Season with salt and pepper to taste. Serve warm and top with diced avocado.

Notes:

- If you don't have fresh corn, substitute with 3/4 cup canned or frozen corn.

Recipe source: Adapted from
Eating Well Magazine

Ensalada de camote, maíz y frijoles negros

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 mazorca de maíz sin cascarilla
- 2 cucharaditas aceite de oliva o canola
- 2 cebollas medianas, picadas en cuadritos
- 2 camotes medianos, picados en cuadritos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 jalapeño, despepitado y picado en cuadritos
- 1 cucharada comino (opcional)
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 aguacate, picado en cuadritos
- Pimienta, al gusto



PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas.
3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Añada las cebollas y saltee hasta que empiece a dorar, 3-5 minutos.
4. Añada camotes y cocine, revolviendo, hasta que empiecen a dorar, 5-7 minutos.
5. Añada ajo, jalapeño, y comino (opcional). Saltee hasta que está fragante, unos 30 segundos.
6. Añada 3/4 taza agua y cocine hasta que el liquido está absorbo, 3-5 minutos.
7. Añada maíz y frijoles. Cocine hasta que está caliente. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente con aguacate picado.

Notas:

- Si no tiene maíz fresco, sustituye con 3/4 taza maíz enlatado o congelado.

Fuente de receta: Adaptado de Eating Well Magazine

Ensalada de camote, maíz y frijoles negros

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 mazorca de maíz sin cascarilla
- 2 cucharaditas aceite de oliva o canola
- 2 cebollas medianas, picadas en cuadritos
- 2 camotes medianos, picados en cuadritos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 jalapeño, despepitado y picado en cuadritos
- 1 cucharada comino (opcional)
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 aguacate, picado en cuadritos
- Pimienta, al gusto



PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas.
3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Añada las cebollas y saltee hasta que empiece a dorar, 3-5 minutos.
4. Añada camotes y cocine, revolviendo, hasta que empiecen a dorar, 5-7 minutos.
5. Añada ajo, jalapeño, y comino (opcional). Saltee hasta que está fragante, unos 30 segundos.
6. Añada 3/4 taza agua y cocine hasta que el liquido está absorbo, 3-5 minutos.
7. Añada maíz y frijoles. Cocine hasta que está caliente. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente con aguacate picado.

Notas:

- Si no tiene maíz fresco, sustituye con 3/4 taza maíz enlatado o congelado.

Fuente de receta: Adaptado de Eating Well Magazine