



Summer Corn Salad

Ingredients:

- 6-8 ears corn
- 2 Tablespoon olive oil
- 1/2 red onion, diced
- 1/2 red bell pepper, diced
- 1 avocado, seeded, peeled and chopped

Dressing:

- 4 Tablespoon olive oil
- 6 Tablespoon apple cider vinegar
- 1 teaspoon honey
- 1 teaspoon dijon mustard
- juice from 1 lime
- salt and pepper

Directions:

1. Add 1-2 inches of water to a large skillet. Bring to a boil. Add shucked corn ears and cook for 3-4 minutes, rotating to cook on all sides. Drain water.
2. Heat grill on medium-high heat. Brush corn lightly with olive oil and grill for a few minutes, rotating it as it cooks, until golden on all sides.
3. Allow the corn to cool and then cut corn off of the cob and add to a bowl. Add remaining salad ingredients and drizzle with desired amount of dressing (you may not use it all). Toss to combine. Refrigerate until ready to serve.

FOR MORE RECIPES GO TO::

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)



Ensalada de maíz de verano

Ingredientes:

- 6-8 mazorcas de maíz
- 2 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla roja cortada en cuadritos
- 1/2 pimiento rojo cortada en cuadritos
- 1 aguacate cortado en cuadritos

Aderezo:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- jugo de 1 lima
- sal y pimienta

Directions:

1. Agregue 1-2 pulgadas de agua a una sartén grande. Llevar a ebullición. Agregue las mazorcas de maíz desmenuzadas y cocine durante 3-4 minutos, girando para cocinar por todos lados. Escurrir el agua.
2. Calentar la parrilla a fuego medio-alto. Pincelar el maíz ligeramente con aceite de oliva y asar a la parrilla durante unos minutos, girándolo mientras se cocina, hasta que esté dorado por todos lados.
3. Deje que el maíz se enfríe y luego corte el maíz de la mazorca y agréguelo a un tazón. Agregue los ingredientes restantes de la ensalada y rocíe con la cantidad deseada de aderezo (es posible que no lo use todo). Mezclar para combinar. Refrigere hasta que esté listo para servir.

FOR MORE RECIPES GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)