

# Ensalada de maíz y frijol de ojo negro

Chef Roland Ulber • Denver, Colorado

Rinde 10 porciones,  $\frac{3}{4}$  taza por porción • Tiempo de preparación: 20 minutos • Tiempo de cocción: No se requiere

## Ingredientes

- 1 pimiento verde mediano
- 1 cebolla morada mediana
- 2 latas (15½ onzas) de frijoles de ojo negro
- 1 lata (15¼ onzas) de elotes o maíz sin sal agregada
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de cominos
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra molida

*Ingredientes opcionales*

- $\frac{1}{4}$  taza de hojas de cilantro fresco

## Utensilios

- Abrelatas • Colador • Cuchara para mezclar • Cucharas de medir
- Cuchillo afilado • Tabla de cortar
- Tazón grande

## Nutrition Facts

Serving Size  $\frac{3}{4}$  cup (119g)  
Servings per Recipe 10

Amount Per Serving

**Calories** 100      **Calories from Fat** 40

% Daily Value\*

**Total Fat** 4.5g      **7%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 280mg      **12%**

**Total Carbohydrate** 14g      **5%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 2g

**Protein** 3g

Vitamin A 2%      • Vitamin C 20%

Calcium 2%      • Iron 6%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

## Preparación

✎ = ¡Deje que los niños ayuden con los pasos marcados con la “manito que ayuda!”

1. Lave el pimiento, quítele el centro y las semillas y píquelo en cuadritos. Pele, lave y pique la cebolla.
2. Lave y pique las hojas de cilantro, si lo va a usar.
- ✎ 3. Escorra y enjuague los frijoles de ojo negro y el maíz en un colador.
- ✎ 4. En un tazón grande, eche el pimiento, la cebolla, los frijoles, el maíz, el cilantro, si lo va a usar y los ingredientes restantes. Mezcle bien.

## Sugerencias del chef

- Los frijoles de ojo negro secos pueden ser más económicos que los enlatados. Si va a usar los frijoles secos, cocínelos de acuerdo a las instrucciones del paquete hasta que estén blandos, pero no demasiado. Escúrralos, enjuáguelos y agregue 3 tazas de los frijoles cocidos a la ensalada. Los frijoles que sobren los puede utilizar en otras recetas durante la semana.
- Puede servir la ensalada fría. Sírvala sobre espinacas cocidas o col rizada.
- Utilice cualquier tipo de vinagre que tenga a la mano. Pruebe con vinagre balsámico, sidra o vinagre de vino rojo o blanco.
- Si lo desea, utilice frijoles negros en lugar de frijoles de ojo negro.
- Use maíz fresco cuando esté en temporada, en lugar del maíz enlatado. Cocine 4 mazorcas medianas. Quítele los granos con un cuchillo. Agréguelos a la ensalada.



# ¡Haga que la comida sea divertida! – Ensalada de maíz y frijol de ojo negro

Trucos fáciles y rápidos para hacer que la comida sea divertida para los niños.



¿No le gustan mucho los frijoles de ojo negro? Se puede usar cualquier frijol - eche tipos diferentes para una botana multicolor. Es una receta perfecta para que los niños mezclen los ingredientes.

## Consejos y Trucos:

Pruebe a echar verduras diferentes, frescas, congeladas o enlatadas en esta ensalada para cambiar el color y la textura.

## Consejos y Trucos:

Use frijoles secos o enlatados – ¡todos sirven para esta receta!

¡Sirva la ensalada sobre una verdura como un cuenco comestible!

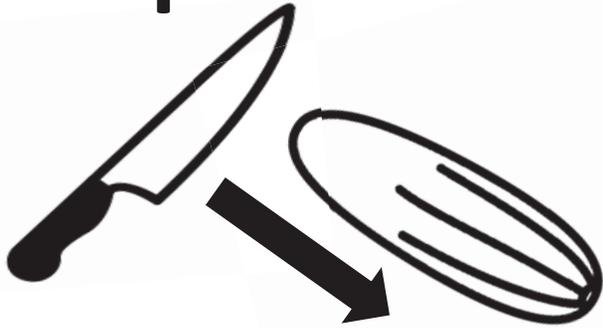


¡Sirva con papas o totopos como una cuchara comestible y para que esté crujiente!

## Consejos y Trucos:

Esta ensalada puede ser una guarnición perfecta o incluso se puede servir con nuestra receta para totopos caseros para llevar a una reunión.

# Receta de seguimiento – Barquitos de atún



Corta el pepino a lo largo.



Ralladura y jugo de limón.



Pica las cebollas verdes.



Escurre el atún y los frijoles.



En un tazón, triture los frijoles, luego mezcle todos los ingredientes menos el pepino



¡Rellena cada mitad de pepino con la mezcla de atún y disfruta!