

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!

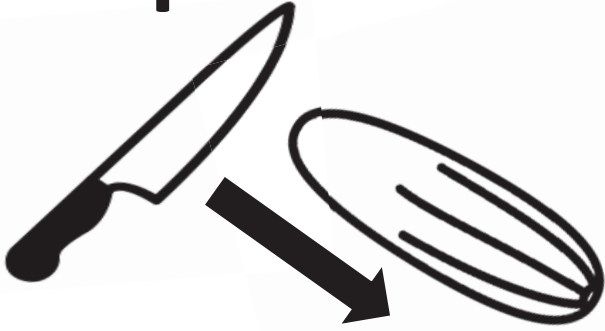


¡Sirva con papas o totopos como una cuchara comestible y para que esté crujiente!

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.

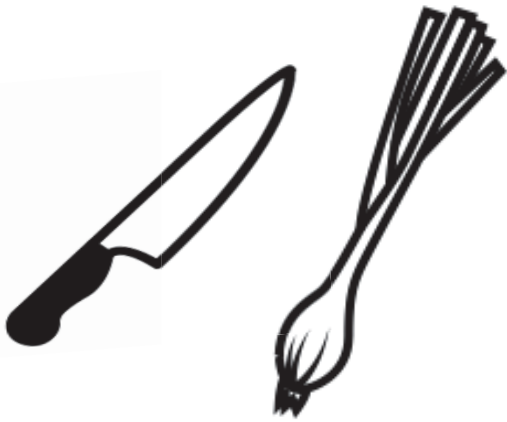
Receta de seguimiento – Barquitos de atún



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!