



ENSALADA DE MAÍZ Y FRIJOLES

MATERIALES:

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

INGREDIENTES:

1 pimiento verde mediano
1 cebolla morada mediana
2 latas (15½ onzas) de frijoles
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
¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
Ingredientes opcionales
¼ taza de hojas de cilantro fresco

Sirve 10; ¾ taza por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

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. Escurra 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

Notas:

- 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 de ojo negro en lugar de frijoles negros.
- 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.