

Ensalada Suroeste De Frijol Carita Y Maíz

Una gran fuente de magnesio, calcio, hierro y fibra, esta receta es perfecta para picnics, apta para niños y ¡está lista en minutos!

Tiempo de preparación: 15 minutos

Rinde: 10 porciones de 3/4 de taza cada una

Fuente: Modificado de Cooking Matters

Ingredientes

- 1 pimentón mediano
- 1 cebolla morada pequeña
- 2 latas (15-1/2 onzas) de frijoles carita
- 1 lata (15-1/4 onzas) de granos de maíz sin sal agregada
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

Ingredientes opcionales:

- 1/4 taza de hojas de cilantro fresco
- 1 aguacate picado

Pasos

1. Enjuague y pique el pimentón, quitando el corazón y las semillas. Pele, enjuague y pique la cebolla.
2. Si lo usa, enjuague y pique las hojas de cilantro.
3. En un colador, escurra y enjuague los frijoles carita y el maíz.
4. En un tazón grande, agregue el pimentón, la cebolla, los frijoles, el maíz, el cilantro si lo usa y el resto de los ingredientes. Mezcle bien.
5. Cubra con aguacate picado (opcional).



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías: | 130 g |
| Grasa total: | 5 g |
| Grasa saturada: | 0 g |
| Colesterol: | 0 mg |
| Sodio: | 260 mg |
| Carbohidratos totales: | 17 g |
| Fibra dietética: | 5 g |
| Azúcares Totales: | 4 g |
| Azúcares añadidos: | 0 g |
| Proteína | 5 g |

Utensilios Necesarios

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

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin condimentos: \$4.94

Costo promedio/porción: \$0.49

La receta rinde: 10 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Pimentón rojo



Añadir 1 al carrito
Maíz dorado - Grano entero dulce



Añadir 1 al carrito
Cebolla morada



Añadir 1 al carrito
Vinagre blanco, destilado



Añadir 1 al carrito
Frijoles carita

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de preparación

- Elija pimentones que sean firmes, de colores brillantes y de piel firme. Deberían ser pesados para su tamaño. Evite los pimentones que estén arrugados y sin brillo.
- Los frijoles de carita secos pueden ser más baratos que los enlatados. Si elige seco, cocine según el paquete, escurra y enjuague. Luego agregue 3 tazas de frijoles cocidos a la ensalada.
- Cualquier tipo de vinagre que tenga a mano funcionará: vinagre balsámico, de sidra, de vino tinto o blanco.
- Si el maíz es de temporada, úselo fresco en lugar del enlatado. Cocine 4 mazorcas medianas y use un cuchillo para quitar los granos de la mazorca.