

# Ensalada de camote, maíz y frijoles negros

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 15 minutos | **Cocinar:** 25 minutos

## INGREDIENTES

- 1 mazorca de maíz sin cascarilla
- 2 cucharaditas aceite de oliva o canola
- 2 cebollas medianas, picadas en cuadritos
- 2 camotes medianos, picados en cuadritos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 jalapeño, despepitado y picado en cuadritos
- 1 cucharada comino (opcional)
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 aguacate, picado en cuadritos
- Pimienta, al gusto

## PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas.
3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Añada las cebollas y saltee hasta que empiece a dorar, 3-5 minutos.
4. Añada camotes y cocine, revolviendo, hasta que empiecen a dorar, 5-7 minutos.
5. Añada ajo, jalapeño, y comino (opcional). Saltee hasta que está fragante, unos 30 segundos.
6. Añada 3/4 taza agua y cocine hasta que el líquido está absorto, 3-5 minutos.
7. Añada maíz y frijoles. Cocine hasta que está caliente. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente con aguacate picado.

Notas:

- Si no tiene maíz fresco, sustituye con 3/4 taza maíz enlatado o congelado.



## Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

<b>Calorías totales</b>	<b>314</b>
<b>Grasa total</b>	<b>9 g</b>
Grasa saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>181 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>53 g</b>
Fibra	15 g
Azúcar	8 g
<b>Proteína</b>	<b>11 g</b>

Fuente de receta: Adaptado de Eating Well Magazine