# Ensalada de camote, maíz y frijoles negros

## Escanea para una receta interactiva





Sirve: 4

Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

#### **INGREDIENTES**

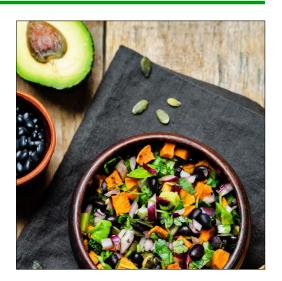
- 1 mazorca de maíz sin cascarilla
- 2 cucharaditas aceite de oliva o canola.
- 2 cebollas medianas, picadas en cuadritos
- 2 camotes medianos, picados en cuadritos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 jalapeño, despepitado y picado en cuadritos
- 1 cucharada comino (opcional)
- 1 lata (15 onzas) frijoles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

### **PREPERACIÓN**

- 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.
- 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.
- Añada ajo, jalapeño, y comino (opcional). Saltee hasta que está fragrante, unos 30 segundos.
- 6. Añada 3/4 taza agua y cocine hasta que el liquido 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	
Calorías totales	314
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	181 mg
Carbohidratos	53 g
Fibra	15 g
Azúcar	8 g
Proteína	11 g

Fuente de receta: Adaptado de Eating Well Magazine