

Salsa de frijoles negros y maíz fresco



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 mazorcas de maíz sin cascarillas
- 3 tomates medianos, picados en cuadritos
- 1/2 cebolla roja pequeña, picada en cuadritos
- 2 (15 onzas) latas frijoles negros, enjuagadas y escurridas
- 2 jalapeños, picados en cuadritos*
- 1 taza cilantro o perejil fresco, picado
- 1/3 taza jugo de limón
- 2 aguacates firmes, picados en cuadritos (opcional)
- Sal y 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 y coloca los granos en un bol.
3. Mezcla maíz, tomates, frijoles negros, y jugo de limón en una olla grande. Agrega aguacate (opcional), cilantro, sal, y pimienta. Mezcla otra vez. Sirve con chips o como una sustitución para una salsa tradicional.

*Sustituciones

Jalapeños → Salsa picante, al gusto

Notas:

- Cuidado: Chiles picantes pueden causar irritación en los ojos y en la piel. Puede utilizar guantes para cocinar o lavarse muy bien las manos después de preparar.
- Si no tiene maíz fresca, sustituye con 2 1/2 tazas de maíz enlatados o congelados.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta con aguacate

Calorías	227
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 g
Sodio	237 mg
Carbohidratos	32 g
Fibra	13 g
Azúcares	3 g
Proteína	10 g

Fuente de receta: All Recipes