

MAÍZ DULCE



CÓMO ALMACENAR

Guárdelo en el refrigerador en una bolsita de plástico con agujeritos por lo máximo 4 días.

APOYA

La salud del corazón y la digestión.

CÓMO USAR

Añada maíz dulce fresca a una ensalada verde o a una salsa para un poco crujido extra; Mézclalo con queso bajo en grasa, nueces picadas, y un aderezo bajo en grasa o jugo de lima para hacer una ensalada fresca.

PLATO TEX-MEX

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 mazorca de maíz dulce
- 1 libra de carne, pollo u pavo molido
- 1 (15½-onza) lata de frijoles negros o pinto
- ½ tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal y pimienta negra

Opcional

- ¾ cucharilla de chile en polvo



Foto: Share Our Strength's Cooking Matters®

INSTRUCCIONE

1. En un colander, drene y enjuague los frijoles.
2. Pele y pique el ajo en pedazos muy pequeños.
3. Usando un cuchillo, corte el maíz en medio a lo ancho. Ponga el lado plano hacia abajo y quite los granos por cortando alrededor de la mazorca desde la parte superior a la parte inferior. Repítalo hasta que todos los granos estén quitados.
4. En un sartén grande, a fuego medio, cocine la carne y el ajo, hasta que el carne esté ligeramente dorado. Drénelo para quitar la grasa.
5. Añada el maíz, los frijoles, el agua, y las especias. Hierva la mixtura, y después, baje el fuego y cubra el sartén. Cocínelo un poco debajo de un hervor hasta que casi todo el líquido se evapora, más o menos 10 minutos.

Adaptada de Share Our Strength's Cooking Matters® www.CookingMatters.org



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food
and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org