

Maíz calico del sudoeste



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 lata de chiles suaves picados
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubitos
- 2 tazas de granos de maíz frescos, cortados de la mazorca
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 1 lata (14 oz) de maíz molido, enjuagado (ver nota sobre ingredientes)
- 1 lata (14 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue los chiles, el pimiento morrón y el maíz y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos, de 3 a 5 minutos.
2. Agrega el chile en polvo, el comino y la sal; cocine por 30 segundos más.
3. Agregue el maíz molido y los frijoles negros y cocine, revolviendo, hasta que estén completamente calientes, aproximadamente 2 minutos más.
4. ¡Comer y disfrutar!

Nota sobre ingredientes: El maíz molido es maíz blanco o amarillo que ha sido tratado con cal mineral para eliminar la cáscara dura y el germen.

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: eatingwell.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Maíz calico del sudoeste



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 lata de chiles suaves picados
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubitos
- 2 tazas de granos de maíz frescos, cortados de la mazorca
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 1 lata (14 oz) de maíz molido, enjuagado (ver nota sobre ingredientes)
- 1 lata (14 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue los chiles, el pimiento morrón y el maíz y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos, de 3 a 5 minutos.
2. Agrega el chile en polvo, el comino y la sal; cocine por 30 segundos más.
3. Agregue el maíz molido y los frijoles negros y cocine, revolviendo, hasta que estén completamente calientes, aproximadamente 2 minutos más.
4. ¡Comer y disfrutar!

Nota sobre ingredientes: El maíz molido es maíz blanco o amarillo que ha sido tratado con cal mineral para eliminar la cáscara dura y el germen.

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: eatingwell.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.