

RECETAS DEL MERCADO AGRÍCOLA

Frittata del jardín

Del Programa North Carolina Expanded Food and Nutrition Education Program

Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 papas rojas medianas sin pelar
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1 manojo de col rizada italiana (“kale”), u otra variedad de col rizada (aprox. 6 onzas)
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/2 pimiento rojo (picado)

Instrucciones

1. Bata los huevos, pimienta y sal en un recipiente grande, póngalo aparte.
2. Ponga las papas en el microondas hasta que estén ligeramente suaves, pero no completamente cocidas, después córtelas en cubos. (Método alternativo sin microondas: corte en cubos las papas y hiérvalas 5 minutos hasta que estén ligeramente suaves, drene).
3. Pique las verduras restantes mientras se enfrían las papas. Mezcle todas las verduras.



4. Caliente aceite en un sartén antiadherente de 10 pulgadas. Sofría las verduras durante 5 a 8 minutos; agregue a los huevos y mezcle bien.
5. Vierta la mezcla de huevos y verduras en el mismo sartén. Cocine de fuego lento a medio hasta que los huevos estén casi listos, alrededor de 8 a 10 minutos.
6. Cubra y déjelo reposar hasta que los huevos estén completamente cocidos, alrededor de 5 minutos. Las recetas que contienen huevo deben cocinarse a 160°F.

Para más recetas, sugerencias e información visite www.ncfamilieseatingbetter.org

Garden Frittata

Información nutricional

Calorías totales 180

Grasas totales 7g

Proteína 9g

Carbohidratos 22g

Fibra dietética 3g

Grasa saturada 2g

Sodio 240mg



Sustituciones de col rizada: Col, hojas de mostaza, espinaca, acelga suiza (“Swiss chard”)



Almacenamiento: Almacene las verduras de hoja verde en una bolsa de plástico en la parte más fría del refrigerador. Utilice las verduras de hoja verde dentro de los siguientes tres a cinco días.



Sugerencias: Antes de usar las verduras de hoja verde, retire cualquier hoja que este amarilla o marchita. Lave y drene las verduras de hoja verde dos o tres veces hasta eliminar toda la suciedad.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite <http://myeatsmartmovemore.com/FarmersMarkets>



RECETAS DEL MERCADO AGRÍCOLA

Col Silvestre al estilo Sureño

De FruitsandVeggiesMoreMatters.gov

Ingredientes

- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 3/4 de taza de agua
- 2 libras de col silvestre (“collard greens”) lavada, sin tallos y picada
- 1 ½ tazas de cebolla roja en rebanadas
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo seco



Instrucciones

1. Ponga el caldo de pollo y agua en un recipiente grande. Llévelo al punto de ebullición. Agregue la col silvestre. Cocine sin cubrir sobre un fuego medio a alto durante 15 minutos. Drene la col silvestre.
2. Sofría el ajo y la cebolla durante 5 minutos en un sartén grande antiadherente. Agregue el jugo de naranja y la col silvestre.
3. Revuelva hasta que estén bien cubiertas. Cocine sin cubrir sobre fuego lento a medio durante 10 a 15 minutos.
4. Rocíe con hojuelas de chile rojo y sirva.

Para más recetas, sugerencias e información visite www.ncfamilieseatingbetter.org

Col Silvestre al estilo Sureño

Información nutricional

Porciones 6	Grasas 1g	Proteína 7g	Sodio 120mg
Calorías 100	Carbohidratos 19g	Fibra 9g	Colesterol 0mg

Caldo sazonado para verduras de hoja verde: Utilice caldo de pollo, res o verduras bajo en sodio o cubos de consomé para sazonar sus verduras de hoja verde. Agregue un par de cucharaditas de aceite vegetal en lugar de tocino o trozos de jamón ahumado que son altos en grasa saturada y colesterol.



Sustituciones: Col rizada (“kale”), col, hojas de mostaza, espinaca, acelga suiza (“Swiss chard”).



Almacenamiento: Almacene las verduras de hoja verde en una bolsa de plástico en la parte más fría del refrigerador. Utilice las verduras de hoja verde dentro de los siguientes tres a cinco días.



Sugerencias: Antes de usar las verduras de hoja verde, retire cualquier hoja que este amarilla o marchita. Lave y drene las verduras de hoja verde dos o tres veces hasta eliminar toda la suciedad.



**NC STATE
UNIVERSITY**

Para encontrar los mercados agrícolas locales
en Carolina del Norte, visite
[http://myeatsmartmovemore.com/
FarmersMarkets](http://myeatsmartmovemore.com/FarmersMarkets)



Calabacines horneados

De Eat Smart Move More North Carolina

Ingredientes

- 4 calabacines medianos, cortados en rebanadas de 1/2 pulgada
- 2 onzas de queso mozzarella semidescremado rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de hojuelas de perejil seco

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cubra la parte inferior del recipiente para hornear con la mitad de los calabacines. Rocíe con la mitad del queso, ajo en polvo y perejil. Repita con una segunda capa utilizando los ingredientes restantes.
3. Cocine hasta que se funda el queso y se torne ligeramente dorado, alrededor de 10 a 15 minutos.



Calabacines horneados

Información nutricional

Calorías 70

Grasas 2.5g

Carbohidratos 9g

Proteína 6g

Fibra 3g

Sodio 110mg

Colesterol 10mg



Sustituciones: Calabaza amarilla



Almacenamiento: Refrigere los calabacines sin lavar y almacénelos en una bolsa de plástico.



Sugerencia: Este plato es mejor si se sirve inmediatamente. Cocine en el horno justo antes de que este listo para servir.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite
<http://myeatssmartmovemore.com/FarmersMarkets>



RECETAS DEL MERCADO AGRÍCOLA

Pimientos rellenos vegetarianos

Adaptada del Programa University of Nebraska Lincoln Nutrition Education Program

Ingredientes

- 4 pimientos rojos o verdes
- 2 tazas de jitomates/tomates cereza (“cherry tomatoes”)
- 1 cebolla pequeña o 1/2 cebolla grande
- 1 taza de hojas de albahaca o 1 cucharada de albahaca seca
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°F. Engrase ligeramente con aceite una bandeja grande para hornear poco profunda y déjela aparte.
2. Corte los pimientos a la mitad longitudinalmente y retire las semillas.
3. Acomode en bandeja para hornear los pimientos con los extremos cortados hacia arriba y engrase ligeramente con aceite los bordes cortados de los tallos.
4. Corte a la mitad los jitomates/tomates cereza y pique la cebolla y albahaca. Pique finamente el ajo.
5. En un recipiente, ponga los jitomates/tomates, cebolla, albahaca, ajo, aceite, sal, y pimienta al gusto.
6. Divida la mezcla y rellene los pimientos y rostice en el horno hasta que estén tiernos, cerca de 20 minutos.



Para más recetas, sugerencias e información visite www.ncfamilieatingbetter.org

Pimientos rellenos vegetarianos

Información nutricional

Calorías 41

Grasas totales 1.4g

Grasa saturada 0g

Colesterol 0mg

Sodio 78mg

Carbohidratos 7g

Fibra dietética 2g

Proteína 1g



Sustituciones: Pimientos amarillos, morados o naranjas



Almacenamiento: Se puede almacenar los pimientos en el refrigerador durante aproximadamente una semana.



Sugerencia: Si los bordes del pimiento comienzan a ponerse café o a quemarse, cubra los bordes con papel aluminio mientras se cocina.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite
<http://myeatSMARTmoveMore.com/FarmersMarkets>



Enchiladas de calabaza moscada

De Iowa State University Extension and Outreach

Ingredientes

- 2½ tazas de calabaza moscada ("butternut squash," u otra calabaza de invierno) cocida
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 1/2 taza de cebolla en cubos (1/2 cebolla mediana)
- 1/2 taza de cilantro fresco picado o 3 cucharadas de cilantro seco

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Mezcle las calabazas, frijoles, cebolla, cilantro, ajo en polvo y comino en un recipiente.
3. Mezcle 3/4 de taza de queso en la mezcla de calabaza.
4. Ponga 1/2 taza del relleno en cada tortilla. Enrolle la tortilla con el relleno adentro. Coloque la tortilla con la abertura hacia abajo en un recipiente para hornear engrasado de 9"x13".



- 2 cucharaditas de ajo en polvo
 - 1/2 cucharada de comino
 - 1 taza de queso con 2% de grasa rallado (como cheddar o mezcla mexicana), dividido
 - 8 tortillas enteras de harina de trigo (6")
 - 1 taza de salsa o 1 lata (10 onzas) de salsa verde o roja para enchiladas
 - 1/2 taza de yogurt griego
5. Cubra las tortillas con la salsa o salsa para enchiladas. Coloque el resto del queso (1/4 de taza) sobre la salsa.
 6. Hornee durante 25 minutos.
 7. Sirva cada enchilada con una cucharada de yogurt griego.

Para más recetas, sugerencias e información visite www.ncfamilieseatingbetter.org

Enchiladas de calabaza moscada

Información nutricional

Porciones 8	Grasa saturada 1.5g	Carbohidratos 35g
Calorías 220/serving	Colesterol 5mg	Fibra dietética 6g
Grasas totales 3.5g	Sodio 660mg	Proteína 10g



Sustituciones: Camotes, calabaza bellota (“acorn squash”)



Almacenamiento: Refrigere la calabaza sin lavar y almacénela en una bolsa de plástico.



Sugerencia: ¡Este es un buen plato para congelar! Considere hornear el doble o incluso congelar la mitad de la receta si tiene una familia más pequeña. Puede congelar en forma segura una cacerola como esta durante 2 a 3 meses. Cuando esté listo para comerla, descongele en el refrigerador durante la noche, después recaliente a 165°F.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite <http://myeatSMARTmoveMore.com/FarmersMarkets>



Strudel de manzana

Del Programa North Carolina Expanded Food and Nutrition Education Program

Ingredientes

- 4 tazas de manzanas rebanadas (cerca de 4 ó 5 manzanas)
- 2 cucharadas de margarina
- 3/4 de taza de copos de avena ("rolled oats," sin cocinar)
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/4 de taza de harina de trigo integral o harina de trigo integral blanca
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Aceite en aerosol antiadherente

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F. Recubra un recipiente para hornear de 9"x13" con el aceite en aerosol antiadherente.
2. Derrita la margarina en un recipiente pequeño en el microondas.
3. En un recipiente mediano, combine todos los ingredientes excepto las manzanas. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
5. Coloque las manzanas en el recipiente para hornear y cúbralas con la mezcla de avena.
6. Hornee de 45 minutos a 1 hora, hasta que esté tan crujiente como lo desee.



Strudel de manzana

Información nutricional

Porciones 6

Calorías 160

Grasas totales 4.5g

Grasa saturada 0.5g

Proteína 2g

Carbohidratos 30g

Fibra 4g

Sodio 35mg



Sustituciones: Duraznos, frutas familia de la mora: moras, frambuesas, fresas, etc.



Almacenamiento: Las manzanas son un producto se mantiene en muy buen estado si se almacena en un lugar frío y oscuro. Envuélvalas de manera holgada en plástico y manténgalas en el fondo del cajón de verduras del refrigerador; durarán semanas. Las manzanas maduran cinco a seis veces más despacio cuando se mantienen en el refrigerador que cuando se mantienen a temperatura ambiente. Una vez cortadas, las manzanas se volverán café muy rápidamente.



Sugerencia: Es posible reducir el color café en las manzanas colocando las rebanadas en agua acidulada (aproximadamente 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre por un cuarto de agua).



Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite <http://myeatSMARTmoveMore.com/FarmersMarkets>



Ensalada asiática de espárragos

Del Cooperative Extension Service at the University of Kentucky

Ingredientes

- 1 libra de espárragos frescos
- 1½ cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de semillas de ajonjolí

Instrucciones

1. Quite y deseche los extremos de la raíz de los espárragos.
2. Lave completamente los tallos restantes.
3. Rebane los tallos en 1½ pulgadas de largo en diagonal.
4. Blanquee los espárragos durante 1 a 3 minutos en agua hirviendo hasta que el color sea verde brillante.
5. Enfríe inmediatamente bajo agua fría y drene.
6. Combine la salsa de soya, azúcar, aceite de oliva y semillas de ajonjolí en un tazón de vidrio pequeño. Mezcle el aderezo hasta que se disuelva el azúcar.
7. En una bolsa plástica con cierre, agregue los espárragos y el aderezo. Agite la bolsa para recubrir los espárragos con el aderezo y enfríe en el refrigerador durante 15 minutos. Agite otra vez la bolsa y enfríe durante otros 15 minutos antes de servir.



Ensalada asiática de espárragos

Información nutricional

Porciones 4.5

Calorías 70

Grasas 4.5g

Grasa saturada .5g

Sodio 250 mg

Carbohidratos 7g

Fibra 2g

Proteína 3g



Sustituciones: Los espárragos vienen en muchos colores. Experimente con una nueva variedad cuando estén disponibles.



Almacenamiento: Una vez que se recolectan, los espárragos pierden su calidad rápidamente (hasta tres días). Envuelva la base de un manojo de espárragos en una toalla de papel húmeda, coloque en una bolsa de plástico y almacene en el refrigerador. Lávelos antes de utilizarlos.



Sugerencia: Para ayudarlo a elegir y preparar espárragos, visite el canal de Youtube EFNEP en [https:// www.youtube.com/watch?v=l88vAh83SzU](https://www.youtube.com/watch?v=l88vAh83SzU)

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite <http://myeatSMARTmoveMore.com/FarmersMarkets>



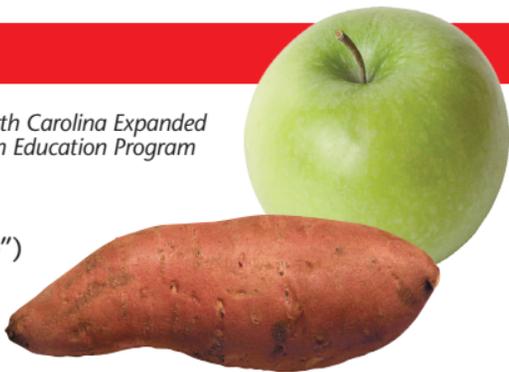
Camotes con manzanas Del Programa North Carolina Expanded Food and Nutrition Education Program

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 lata (16 onzas) de camotes (papa dulce, "sweet potato") o bien, puede utilizar 3 camotes frescos
- 2 manzanas grandes
- 1/4 de taza de pasas
- 1/3 de taza de jugo de piña o naranja
- 2 cucharaditas bien servidas de azúcar morena o 2 cucharaditas de azúcar granulada
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe ligeramente un molde para hornear con el aceite en aerosol antiadherente para cocinar.
3. Lave, pele y rebane las manzanas (y los camotes frescos si los usa).
4. Escurra los camotes en lata.
5. Coloque en capas los camotes y las manzanas en el molde para hornear rociado con aceite.
6. Cubra los camotes y las manzanas con pasas.
7. En un tazón separado, mezcle el jugo y el azúcar.
8. Vierta la mezcla de jugo sobre los camotes, las manzanas y las pasas.
9. Corte la margarina en pequeños trocitos y distribúyalos en forma pareja por todo el molde.
10. Espolvoree la canela sobre la fruta.
11. Tape con papel aluminio y hornee durante 20 minutos. Quite el papel aluminio y hornee durante 10 minutos más. Los camotes deben estar suaves y completamente cocidos.



Camotes con manzanas

Información nutricional

Calorías 190

Grasas totales 4g

Grasa saturada 0.5g

Proteína 2g

Carbohidratos totales 41g

Fibra dietética 4g

Sodio 95mg



Substitutions: Calabaza moscada (“butternut squash”)



Almacenamiento: Si no planea utilizar inmediatamente los camotes, almacénelos en un lugar frío, seco y oscuro. No refrigere los camotes ya que se secarán.



Sugerencia: ¿Usted cuida su ingesta de azúcar? Reduzca el azúcar en esta receta utilizando jugo con un contenido de azúcar reducido al 50% y eliminando el azúcar extra.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite <http://myeatSMARTmoveMore.com/FarmersMarkets>



Crema de brócoli

Del What's Cooking? USDA Mixing Bowl

Ingredientes

- 1½ taza de caldo de pollo reducido en sodio
- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 2 tazas de brócoli (picado)
- 1/2 cucharadita de tomillo (seco, molido)
- 2 hojas de laurel (pequeñas)
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta (opcional)
- 1 taza de leche sin grasa
- 1 pizca de ajo en polvo (opcional)



Instrucciones

1. En una cacerola combine el caldo de pollo, cebolla picada, brócoli, tomillo, hojas de laurel y ajo en polvo. Lleve la mezcla al punto de ebullición. Reduzca el fuego; cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que estén tiernas las verduras. Retire las hojas de laurel.
2. Coloque la mitad de la mezcla en una licuadora o procesador de alimentos, cubra y licúe de 30 a 60 segundos o hasta que esté suave. Vierta en un recipiente; repita con la mezcla de verduras restante; ponga todo aparte.
3. En la misma cacerola derrita la margarina. Agregue y revuelva la harina, sal y pimienta. Añada toda la leche a la vez, batiendo rápidamente con un batidor de mano. Cocine y revuelva con la cuchara hasta que se espese y haga burbujas la mezcla. Agregue y revuelva la mezcla licuada de brócoli. Cocine y agite hasta que la sopa se caliente completamente. Sazone al gusto con sal y pimienta adicional.

Para más recetas, sugerencias e información visite www.ncfamilieseatingbetter.org

Crema de brócoli

Información nutricional

Porciones 4

Calorías 120/serving

Grasas totales 6g

Grasa saturada 1g

Proteína 5g

Carbohidratos 12g

Fibra dietética 2g

Sodio 560mg



Sustituciones: Coliflor



Almacenamiento: Almacene el brócoli sin lavar en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador. Si lo compró muy fresco (es decir, en un mercado agrícola), el brócoli se mantendrá hasta 10 días.



Sugerencias: Un manojo de brócoli mediano rendirá 3½ tazas de tallos y cabezuelas de brócoli picados. La sopa es una manera perfecta de usar los tallos del brócoli. Si utiliza los tallos, puede guardar las cabezuelas para otra comida.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite <http://myeatsmartmovemore.com/FarmersMarkets>



Berenjena asada a la parmesana

Adaptado del Programa UMass Extension Nutrition Education Program

Ingredientes

- 2 berenjenas medianas con piel en rebanadas de 1/2 pulgada
- Aceite vegetal en aerosol
- Pimienta molida al gusto
- 1 frasco (16 onzas) de salsa marinara o de jitomate/tomate
- 1/2 taza de albahaca fresca picada o 2 cucharadas de albahaca seca molida
- 2 tazas de queso mozzarella semidescremado rallado
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Precaliente la parrilla. Lave y prepare la berenjena y la albahaca (si usa albahaca fresca).
2. Rocíe la parrilla con aceite en aerosol.
3. Sazone la berenjena con pimienta, rocíela con aceite en aerosol.
4. Colóquela en la parrilla y cocine durante 3 a 5 minutos de cada lado. Cuando esté lista, colóquela en un recipiente para hornear y póngala aparte.
5. Caliente la salsa de jitomate/tomate o marinara en un sartén.
6. Agregue la albahaca y cocine durante 1 minuto. Ponga la salsa sobre la berenjena.
7. Póngale encima el queso mozzarella y parmesano y ase hasta que el queso se derrita.



Berenjena asada a la parmesana

Información nutricional

Porciones 12

Grasas 6g

Sodio 330mg

Calorías 110

Fibra 4g



Sustituciones: Esta receta también funciona bien con calabazas de verano como calabacines.



Almacenamiento: Tanto la temperatura fría como caliente pueden dañar las berenjenas. Es mejor almacenar la berenjena sin cortar y sin lavar en una bolsa de plástico en la sección más fría del refrigerador. No trate de meter la berenjena en el cajón de las verduras si es demasiado grande, ya que puede mallugar la verdura. La berenjena puede blanquearse o cocerse al vapor y después congelarse hasta por seis meses.



Sugerencia: Para un sabor aún más fresco, utilice jitomates/tomates frescos de la estación en lugar de salsa marinara. Solamente rebánelos y colóquelos sobre los calabacines. Sazone tanto la berenjena y los jitomates/tomates con hierbas como albahaca y orégano.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite
<http://myeatSMARTmoveMore.com/FarmersMarkets>



Barritas de fresa

Del Programa North Carolina Expanded Food and Nutrition Education Program

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 taza de harina
- 1 taza de avena
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio
- Pizca de sal
- 1 huevo
- 1/2 taza de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de taza de leche
- 1/4 de taza de mermelada de fresa
- 1 taza de fresas, rebanadas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe un molde cuadrado para hornear con aceite en aerosol antiadherente para cocinar.
3. Mezcle en un recipiente grande la harina, avena, azúcar, bicarbonato de sodio, sal, huevo, mantequilla, aceite vegetal y leche hasta que se forme una mezcla con textura de masa.
4. Mida 1½ tazas de masa en el fondo del molde para hornear y presione.
5. En un recipiente aparte, mezcle la mermelada y fresas. Vierta la mezcla sobre la masa en el molde.
6. Con sus manos presione el resto de la masa y colóquela encima de la mezcla de mermelada. La masa no cubrirá completamente la superficie.
7. Hornee durante 25 minutos y deje enfriar durante 15 minutos.
8. Corte en 12 barras.



Barritas de fresa

Información nutricional

Porciones 12 barras

Calorías totales 180

Grasas totales 7g

Grasa saturada 2.5g

Proteína 3g

Carbohidratos 26g

Fibra dietética 1g

Sodio 60mg



Sustituciones: Otras frutas familia de la mora: moras, frambuesas, fresas, arándanos azules, zarzamoras, etc).



Almacenamiento: Son difíciles de transportar y solamente tienen una vida refrigerada de 2 días. No lave las frutas familia de la moras (como fresas, frambuesas, etc) hasta que esté listo para comerlos, aunque sean de la tienda o del campo. Lavarlas antes puede causar que les salga moho.



Sugerencia: SUnte la mermelada hasta los bordes para asegurarse de que cada mordida esté llena de sabor.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite <http://myeatsmartmovemore.com/FarmersMarkets>



Salsa de frijol negro y elote

Del Programa North Carolina Expanded Food and Nutrition Education Program

Ingredientes

- 1 frasco (16 onzas) de salsa (pico de gallo), o salsa hecha en casa
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1½ taza de granos de elote sin sal, escurridos, o 1½ tazas de granos de elote congelados
- 1 lata (14.4 onzas) de tomates en trocitos bajos en sodio, escurridos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado o una cucharadita de cilantro seco (puede sustituir con perejil)
- 1/2 cucharadita de comino molido

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Cubra y meta al refrigerador durante 30 minutos antes de servir.
3. Sirva con totopos de maíz, o bien, como platillo vegetariana acompañante.



Salsa de frijol negro y elote

Información nutricional

Porciones 24

Calorías totales 35

Grasas totales 0g

Grasa saturada 0g

Proteína 1g

Carbohidratos 8g

Fibra dietética 1g

Sodio 190mg



Sustituciones: Utilice frijoles pintos o cualesquier otros frijoles que tenga a la mano en lugar de frijoles negros. ¡Puede agregar casi cualquier verdura fresca a esta salsa!



Almacenamiento: Almacene el elote con hojas de maíz en el refrigerador durante 1 a 2 días. Se puede congelar el elote sin hojas de maíz hasta ocho meses.



Sugerencia: Esta es una magnífica receta que puede preparar por adelantado y mantenerla en el refrigerador para usarla durante la semana. También puede sustituir el elote fresco por una lata de granos de elote sin sal (15.5 onzas) o 1½ taza de maíz congelado.

Para encontrar los mercados agrícolas locales en Carolina del Norte, visite <http://myeatSMARTmoveMore.com/FarmersMarkets>

