



Caviar de Texas

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 1 hora, 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Abrelatas

Colador

Tazón grande

Tazón pequeño

Utensilios:

Cuchillo

Batidor o tenedor

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15 oz de maíz, sin sal agregada, enjuagado y escurrido

1 lata de 15 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados

1 lata de 15.5 oz de frijoles rojos, sin sal agregada, enjuagados y escurridos

1 lata de 15 oz de tomates en dados, sin sal agregada, escurridos

1 cebolla blanca pequeña, en dados

1/3 taza de aceite de oliva O vegetal

4 cucharas de jugo de lima (aproximadamente 2 limas)

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/4 cucharadita de sal

1 cucharadita de comino picado (opcional)

1 jalapeño, picado (opcional)

3/4 de taza de cilantro fresco cortado (opcional)

1 a 2 aguacates, en rebanadas (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. En un tazón grande, combine el maíz, los frijoles negros, los frijoles rojos, el tomate y la cebolla.
3. En un tazón pequeño, combine el aceite, el jugo de lima, la sal, la pimienta y el comino (si decide usarlo). Bata los ingredientes del aderezo hasta que se integren.
4. Vierta el aderezo en el tazón grande sobre las verduras. Agregue el cilantro y el jalapeño (si decide usarlo) y revuelva para integrar. Pruebe y rectifique el aderezo si es necesario.
5. Cubra y deje enfriar durante al menos 1 hora, o durante toda la noche, para que los sabores se combinen.
6. Sirva frío o a temperatura ambiente, con rebanadas de aguacate, si decide usarlo.

Información nutricional:

Calorías 210 Grasas totales 10 g Sodio 80 mg Carbohidratos totales 25 g
Proteína 7 g