



Caviar de Texas

Porciones 8 | Tiempo de preparación 10 min |
Tiempo total 1 hora 10 min

Equipamiento: Tabla para cortar, colador fino, tazón grande, tazón pequeño

Utensilios: Cuchillo, tazas y cucharas medidoras, abrelatas, batidor o tenedor, cuchara para mezclar

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, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 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
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino (opcional)
- 1 jalapeño, picado (opcional)
- 3/4 taza de cilantro picado (opcional)
- 1 a 2 aguacates, en rebanadas (opcional)

Información nutricional:

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

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.