

Salsa Dip de Judías Negras, Maíz y Jícama



Sirve:

Aproximadamente 5 tazas, 4 cucharadas por ración

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Chef's Gourmet Skillet
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Un aperitivo nutritivo o relleno para tortillas mexicanas, que sólo aporta cosas buenas a tu cuerpo. Bajo en calorías, cero colesterol, bajo en sodio, sin azúcar – y lo mejor es que es irresistiblemente delicioso.

330 gramos
de granos de maíz
(2
tazas)
9 gramos
de sal marina
(1 ½
cucharaditas)
Pizca de pimienta negra
60 mililitros
de zumo de lima
(4
cucharadas)
3 gramos
de comino
(1
cucharadita)
3 gramos
de cilantro en polvo
(1
cucharadita)
9 gramos
de azúcar moreno
(2
cucharaditas)
425 gramos
de judías negras, lavadas y drenadas
(15
onzas)
120 gramos
de jícama, pelada, y cortada con el Cono #2
(1
taza)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la superficie éstas saltan y se disipan como el mercurio, baja la temperatura a media-baja y pon el maíz en la sartén. Sofríe hasta que se dore, unos 3 minutos.
2. En un bol mediano, combina la sal, pimienta, zumo de lima, comino, cilantro, y azúcar moreno.
3. Añade el maíz y el resto de los ingredientes al bol mediano con la salsa y remueve hasta que se mezcle bien.
4. Deja marinar por lo menos una hora.

Consejos:

- Sirve con chips o tortillas mexicanas tostadas. Para tostar las tortillas, calienta la sartén pequeño de 21,8 cm (8 pulg.), pon la tortilla y cocinala 30 segundos. Voltea y cocina el otro lado. Dobla en cuartos y coloca en un plato para servir con la salsa dip de judías negras.

Información nutricional por ración

Calorías: 49
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 205mg
Carbohidratos: 10g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 2g