

ENSALADA DE FRIJOL

Original, fresca y deliciosas ensalada mexicana. ¡Tienes que probarla!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- Granos de un elote
- 1 chile verde
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 jitomate
- 1 limón
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento rojo
- Aguacate
- Cilantro
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 1/2tza. aceite de oliva
- 1tza. de frijol negro cocido
- Sal

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos los granos de un elote tierno. Agregamos agua a cubrir y media cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, los dejamos un minuto más. Apagamos

el fuego y colamos los elotes. Apartamos.

un bowl agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo y medio pimiento rojo (Previamente desvenados y partidos en pequeños cubos.

$\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y un chile verde sin semillas, desvenado y finamente picado (Opcional)

$\frac{1}{2}$ jitomate partido en pequeños cubos.

los granos de elote y una taza de frijol negro cocido sin caldo y mezclamos bien todos los ingredientes

ADEREZO

al vaso de la licuadora el jugo de un limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, unas ramitas de cilantro, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo. Tapamos la licuadora y licuamos.

el centro de la tapa y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de aceite de olivo con la licuadora en acción. Apagamos la licuadora.

el aderezo a nuestra ensalada y mezclamos.

con unas rodajas de aguacate.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER RECETA