

Сладкая Кукуруза



Хранение

Хранить в полиэтиленовом пакете с небольшими отверстиями в холодильнике до 4 дней.

Как использовать

Добавить в овощной суп, омлет, или салат.

Способствует поддержке

Здоровья сердца и пищеварения.

Цвета

Жёлтый, белый, красный или синий.

Салат из Кукурузы и Перца

Порций: 4

Время приготовления: 10 минут

Состав

- 1 ½ початка кукурузы
- 2 поблано перца, удалить стебель и семена
- 1 халапеньо перец, удалить стебель и семена, разрезать пополам
- 1 стакан мелко порубленного помидора
- ¼ чашки мелко нарезанного лука
- 1 столовая ложка сока лайма
- 1 столовая ложка мелко нарезанной кинзы
- 1 щепотка соли



Photo: Champions for Change Program

Приготовление

1. Срезать кукурузу с початка и поместить в небольшую миску.
2. Порубить поблано и перец халапеньо и добавить их в миску.
3. Добавить все оставшиеся ингредиенты и смешать их вместе.

Adapted from the Champions for Change Program