

Сладкая Кукуруза



Хранение

Храните в холодильнике в полиэтиленовом пакете с отверстиями до четырёх дней.

Способствует Поддержке

Здоровья сердца и пищеварения.

Назначение

Добавьте в обжаренные овощи, чтобы придать сладкий вкус, добавьте к сальсе, для хрустящего вкуса. Готовьте в микроволновой печи несколько минут, затем посыпьте любимыми специями, добавьте сок лайма. Добавляйте к пицце.

Чёрная Фасоль и Овощное Кесадилье

Порций: 6

Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты

- 1/2 консервной банки чёрной фасоли без соли
- (15 ½ унций) 1/2 пучка (или 2 чашки) свежего шпината или другой тёмной зелени
- 1 початок кукурузы или 1 чашка замороженной или консервированной кукурузы
- 4 унции натёртого сыра низкой жирности
- 1 столовая ложка растительного масла
- Тортилла из цельнозерновой пшеницы -6 штук размером 8 дюймов.
- Не-пригорающий спрей растительного масла



Foto: Share Our Strength's Cooking Matters®

Приготовление

1. Слейте воду, промойте чёрную фасоль.
2. Промойте и порубите свежий шпинат или другую тёмную зелень.
3. Очистите свежую кукурузу, затем снимите ножом с початка. Если используете замороженную или консервированную кукурузу, слейте воду.
4. В миске смешайте чёрную фасоль с овощами, посыпьте чёрным перцем. Переложите смесь в среднюю миску.
5. Равномерно разложите овощи на половинку каждой тортиллы, сложите тортиллы, слегка сдавите шпателем или вилкой, чтобы стали более плоскими.
6. Нагрейте сковородку на средне-высокой температуре, слегка покройте масляным спреем. Добавьте одну сложенную тортиллу, обжарьте с каждой стороны 4 минуты до золотистого цвета. Обжарьте остальные тортиллы.
7. Разрежьте каждую тортиллу на две части.

По материалам Share Our Strength's Cooking Matters www.CookingMatters.org