

# Сладкая Кукуруза



## Хранение

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

## Способствует Поддержке

Здоровья сердца и пищеварения

## Назначение

Добавьте свежие зерна кукурузы в зелёный салат или сальсу, для хрустящего вкуса. Добавьте их в макароны с сыром, смешайте с сыром низкой жирности, измельчёнными орехами и лёгкой салатной заправкой или лимонным соком для освежающего салата.

# Текс-Мекс на сковороде

Порций: 4

Время Приготовления: 25 минут

## Ингредиенты

- 1 початок кукурузы
  - 1 фунт мяса низкой жирности, курицы или индюшатины
  - 1 консервная банка (15 1/2 унций) чёрных или пятнистых бобов
  - 1/2 чашки воды
  - 2 зубчика чеснока
  - щепотка соли и молотого чёрного перца
- По желанию:
- 3/4 чайной ложки пудры чили



Photo: Share Our Strength's Cooking Matters®

## Приготовление

1. Слить бобы в дуршлаг.
2. Очистите чеснок и мелко порубите.
3. Разрежьте кукурузу пополам по ширине острым ножом. Поставьте и срежьте зерна с початка, чтобы все зерна были удалены.
4. Тушите мясо с чесноком в большой сковороде на среднем огне до полной готовности, чтобы мясо слегка прижарилось. Слейте жир.
5. Добавьте кукурузу, бобы, воду и специи. Доведите смесь до кипения, снизьте температуру и накройте сковороду. Готовьте на низком огне, чуть ниже закипания, чтобы почти не осталось жидкости, примерно 10 минут.

По материалам Share Our Strength's Cooking Matters [www.CookingMatters.org](http://www.CookingMatters.org)