

Ensalada Mexicana de Alubias

En esta ensalada hemos aunado los sabores y alimentos más típicos de México o Méjico como dicen algunos. Los **frijoles** (alubias negras) así como las rojas, destacan por su contenido en vitaminas y minerales (sobre todo en **Hierro y Zinc**) por encima del resto de sus hermanas alubias. Además, al combinarlas con cereal (maíz) obtenemos proteínas de alto valor biológico, es decir, como las procedentes de la carne pero sin las grasas saturadas, tan perjudiciales para nuestra salud.

INGREDIENTES:

- 200g Frijoles negros o alubias rojas (cocidas)
- 70g Maíz cocido sin azúcares añadidos (o del congelado)
- 2 Tomates grandes
- 1 Trozo pimiento verde y otro de rojo
- 1 Trozo cebolleta
- 1 Cogollo (opcional)
- ½ Aguacate (opcional)
- 1 Lima o ½ limón (zumo)
- C/s Cilantro fresco (o perejil)
- 2 Cucharadas aceite oliva
- ½ Cucharadita comino molido
- ¼ Cucharadita ajo molido
- ¼ Cucharadita pimentón picante o pimienta negra molida
- C/s Sal

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar las hortalizas y cortar todo a trocitos (excepto el cogollo).
2. Mezclar en un bol los frijoles enjuagados y escurridos, maíz, pimientos, tomate, cebolleta, cilantro y aguacate.
3. Preparar el aliño con el aceite zumo de lima o limón, comino, ajo y pimentón o pimienta. Agregar a la ensalada.
4. Si se deja macerar unas horas (o la noche anterior) se acentúan los sabores.
5. Servir sobre hojas de cogollo en el momento de consumir, si se desea.