



## Ensalada de frijoles negros, maíz y chile poblano asado

RINDE 6 PORCIONES

Esta es una ensalada perfecta para el verano, repleta de verduras y sazonada con una vinagreta agria de lima. Es una excelente guarnición liviana que se puede llevar a una comida al aire libre, y es perfecta para acompañar pescado y carnes asadas. Al cocer los chiles poblanos, se realzan los sabores frutales del chile y hace que sea más fácil quitarles la piel. El platillo es fácil de preparar. Simplemente mezcle los frijoles negros, los chiles poblanos, el cilantro y los tomates frescos. El cilantro es ideal para acompañar alimentos picantes, y le agrega un toque fresco de sabor a los platillos.

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos

## Ingredientes

2 chiles poblanos, en rodajas  
¾ cucharadita de sal  
12 onzas de maíz descongelado  
1 lata de frijoles negros con bajo contenido de sodio de 15.5 onzas, escurridos y enjuagados  
1 taza de tomatitos *cherry* partidos por la mitad  
⅓ de taza de cilantro picado  
2 limas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Pimienta negra a gusto

### Información nutricional

Por porción (Tamaño de porción ¾ de taza)

Calorías: 160	Proteínas: 6.7 g
Grasas totales: 5.1 g	—
Grasas saturadas: 0.7 g	Vitamina C 27 %*
Colesterol: 0 mg	Hierro 37 %*
Sodio: 382 mg	
Total de carbohidratos: 25.2 g	
Fibra alimentaria: 7.2 g	
Azúcares: 4.1 g	

\*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

## Dore los chiles y ase el maíz

Encienda el horno (broiler) a su temperatura máxima.

Coloque las tiras de chiles poblanos, con la piel hacia arriba, en una bandeja para hornear y agregue ¼ de cucharadita de sal. Coloque el maíz en otra bandeja para hornear y sazónelo con ¼ de cucharadita de sal. Coloque la bandeja para hornear con los chiles en la parrilla superior del horno y la bandeja con el maíz en la parrilla inferior.

Ase los chiles hasta que la piel se quemé y ampolle, aproximadamente de 4 a 5 minutos. Sáquelos del horno y déjelos enfriar. Deje el maíz en el horno en la parrilla inferior otros 4 minutos.

Una vez que los chiles se hayan enfriado, córtelos en trozos pequeños.

## Mezcle la ensalada

Coloque los chiles picados, el maíz, los frijoles negros, los tomates y el cilantro en un tazón grande. Añada el resto del ¼ de cucharadita de sal. Ralle la cáscara de las dos limas y agregue la ralladura y el jugo a la ensalada. Termine rociando el aceite de oliva y agregando la pimienta negra. Mezcle bien y sirva.

### ¿SABÍA QUE...?

Los chiles poblanos son una variedad suave, originaria de Puebla, México.