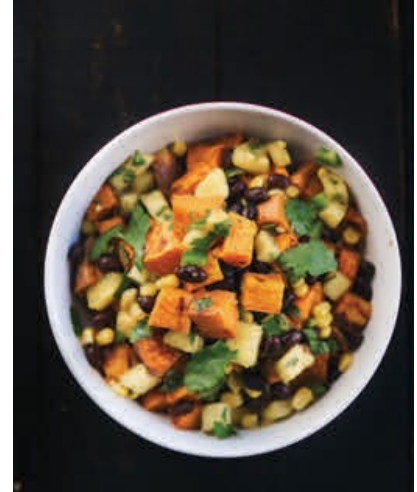


Ensalada de Batata Asada y Frijol Negro con Salsa de Maíz de Piña Fresca

Ingredientes:

- 1 1/2 libras de batatas (aproximadamente 4 medianas), cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de lima fresca
- 1 cucharada de jarabe de arce puro 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de cúrcuma Sal recién molida al gusto
- 1 (15 oz) puede frijoles negros, enjuagados, escurridos y secos para la salsa:
- 1 taza demanzana de pino fresca en dados
- 3/4 taza de maíz dulce, enjuagado, escurrido, preferiblemente orgánico (en conserva está bien)
- 1/2 cebolla roja pequeña, cortada en dados
- 1/2 jalapeño, sembrado y en dados
- 1/4 taza de cilantro fresco finamente picado



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (247g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 44g	15%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 15g	
Protein 7g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 30%
Calcium 4%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Añadir cubos de batata a un tazón grande.
2. En un bol pequeño, batir juntos el aceite de oliva, jarabe de arce jugode lima, ajo, cúrcuma y chile en polvo. Vierta sobre las batatas y lase uniformemente para distribuir.
3. Vierta sobre una hoja de hornear y extienda uniformemente. Asar al horno para 25 -35 minutos, volteando a mitad de camino, hasta que las batatas estén más tiernas. Retirar del horno, enfriar durante unos minutos y luego transferir inmediatamente a un tazón grande o un plato de servir. ¡Évate batatas con frijoles negros y tapa con salsa!
4. Mientras los boniatos están asados, hacer la salsa: En un tazón grande, lanzar piña, maíz, cebolla roja, jalapeño, cilantro y sal juntos. Servir caliente o frío! La ensalada se puede hacer un día antes de tiempo. Sirve 6.