

Roasted Corn and Lentil Salad

Serves 4-6

Ingredients

- 1 1/2 cups corn; fresh, canned, or thawed, if frozen
- 1/2 cup cooked green lentils
- 1/2 cup chopped red bell pepper
- 1 tablespoon chopped scallions
- 2 tablespoons lime juice
- 1 tablespoon lime zest
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro
- 1 tablespoon olive oil
- Pinch of salt and ground black pepper

Directions

1. Heat a skillet and add corn. Cook 5-7 minutes until lightly charred. Set aside.
2. In a medium bowl, toss corn kernels with lentils, red peppers, and green onions.
3. In a small bowl whisk lime juice and zest, cilantro, olive oil, salt, and pepper together. Toss with corn and lentil mixture.

Nutrition Quick-Fact

Corn can help regulate blood sugar levels.

Ensalada de Maíz y Lentejas Asadas

4-6 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de maíz, fresco, enlatado o descongelado, si está congelado
- 1/2 taza de lentejas verdes cocidas
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pizca de sal y pimienta negra molida

Instrucciones

1. Calentar una sartén y añadir el maíz. Cocinar 5-7 minutos hasta que se carbonicen ligeramente. Reservar.
2. En un tazón mediano, mezcle los granos de maíz con lentejas, pimientos rojos y cebollas verdes.
3. En un tazón pequeño mezcle el jugo de lima y la ralladura, el cilantro, el aceite de oliva, la sal y la pimienta y mezcle con la mezcla de lentejas y lentejas.

Información nutricional

El maíz puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre.