Maíz de cinco maneras

Chili enlatado



- Maíz (enlatado o congelado)
- Frijoles negros (bajos en sodio/sal)
- Tomates triturados
- Chili en polvo al gusto



Taquitos crujientes

- Maíz (congelado)
- Pollo
- Cebolla verde
- Pimiento verde
- Queso cheddar
- Tortillas de maíz
- Aceite vegetal



Ensalada de maíz y chili verde

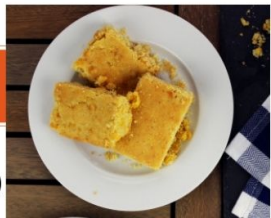
- Maíz (congelado)
- Tomates picados con chiles verdes
- Aceite vegetal
- Jugo de lima
- Cebolla verde
- Cilantro



Ensalada de frijoles negros y cuscús

- Maíz (congelado)
- Caldo de pollo o verduras (bajo en sodio/sal)
- Cuscús
- Aceite vegetal
- Vinagre de sidra de manzana
- Comino
- Frijoles negros
- Cebolla
- Pimienta roja o verde
- Sal y pimienta al gusto

Pan de maíz



- Maíz (congelado)
- Harina de maíz
- Harina
- Azúcar
- Levadura en polvo
- Huevo
- Aceite vegetal
- Leche (sin grasa)