

Canned Corn 2 ways: quick & healthy



Edamame and Corn Salad

mccormick Makes 10 (2/3-cup) servings

Edamame are fresh green soybeans which are high in soy protein and fiber. They are found in Asian markets or in the frozen section of supermarkets and are sold shelled or still in the pod. Shelled is faster here. Try black beans and canned artichokes in this dish! The best thing about this salad is that it's perfect cold from the refrigerator the next day.

- 1 package (16 ounces) frozen shelled edamame**
- 1 can no-salt-added corn (or 3 fresh ears)**
- 1 medium red bell pepper, coarsely chopped**
- 4 green onions, thinly sliced (1/2 cup)**
- Sprinkle of dried parsley (optional)**

Oregano Vinaigrette

- 1/4 cup olive oil**
- 1/4 cup cider vinegar** (grab the store brand—it's usually only \$1!)
- 1 tablespoon dried oregano**
- 1 teaspoon garlic powder**
- 1/4 teaspoon black pepper**

Steam edamame in microwave-safe container with 1/4 cup water. Cook until edamame are bright green and tender—about two to four minutes. Drain and rinse under cold water.

For the Oregano Vinaigrette: mix all ingredients in large bowl until well blended. Add edamame, corn, red bell pepper, green onions and parsley; toss well to coat. Cover. Refrigerate about 1 hour to blend flavors, stir before serving



Coconut Creamed Corn

From eatingwell.com, serves 4

Creamed corn goes tropical with coconut milk, cilantro and lime juice. Great with a cold cabbage slaw!

- 2 cans no-salt added corn (or 4 ears corn, kernels cut from cob)**
- 1 cup canned coconut milk**
- 1/4 teaspoon salt**
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro**
- 1 tablespoon lime juice**
- 1/4 teaspoon crushed red pepper, (optional)**

Combine corn kernels, coconut milk and salt in a medium saucepan. Bring to a boil, then adjust the heat to maintain a simmer.

Cook, stirring occasionally, until most of the coconut milk has evaporated, 12 to 15 minutes. Stir in cilantro, lime juice and crushed red pepper, if using.



Conservas de maíz 2 maneras : rápidas y saludables

Edamame y ensalada de maíz
hace 10

Edamame son soja verde frescas que son altos en proteína de soja y fibra. Se encuentran en los mercados de Asia o en la sección de congelados de los supermercados y se venden sin cáscara o todavía en la vaina. Sin cáscara es más rápido aquí . Pruebe los frijoles negros y alcachofas en conserva en este plato ! Lo mejor de esta ensalada es que es perfecto fría de la nevera al día siguiente.

1 paquete (16 onzas) congelados edamame sin cáscara
1 lata sin sal agregado de maíz (o 3 espigas frescas)
1 pimiento rojo mediano , picado en trozos grandes
4 cebollas verdes, en rodajas finas (1/2 taza)
Espolvorear de perejil seco (opcional)
orégano Vinagreta
1/4 taza de aceite de oliva
1/4 taza de vinagre de sidra (agarrar la marca - que tienda es por lo general sólo \$ 1 !)



Orégano 1 cucharada de secado
1 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de pimienta negro

Edamame vapor en un recipiente apto para microondas con agua 1/4 de taza . Cocine hasta que edamame son de color verde brillante y tierno - entre dos y cuatro minutos. Escorra y enjuague con agua fría .

Para la vinagreta de orégano : mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande hasta que estén bien mezclados . Añadir edamame , maíz, pimiento rojo, cebolla de verdeo y el perejil ; mezcle bien . Cubra . Refrigere alrededor de 1 hora para mezclar los sabores , agitar antes de servir

Coco Crema de Maíz
Desde eatingwell.com , para 4 personas

La crema de maíz va tropical con leche de coco, cilantro y jugo de limón . Grande con una ensalada de repollo fría!
Maíz añadido 2 latas sin sal (o 4 espigas de maíz, granos cortados de la mazorca)
1 taza de leche de coco enlatada
1/4 cucharadita de sal
De cilantro fresco picado 2 cucharadas
De jugo de limón 1 cucharada
1/4 cucharadita de pimienta roja molida (opcional)
Combine los granos de maíz , leche de coco y la sal en una cacerola mediana . Llevar a ebullición , luego ajustar el calor para mantener un fuego lento .



Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mayor parte de la leche de coco se ha evaporado , de 12 a 15 minutos. Agregue el cilantro , el jugo de limón y pimienta roja molida , si se utiliza.