



Chipotle Corn Sauté

Serves 6. 180 calories| 32g carbs| 5g fat (2g sat fat)| 5g protein|
220mg sodium| 4g fiber

Ingredients

- 1 Tbsp olive oil
- 1 Tbsp unsalted butter
- 1 medium onion
- 1 medium red or green bell pepper
- 2 cloves garlic
- 2 cans no-salt-added whole kernel corn (15 oz)
- 2 chipotle chilies in adobo sauce
- ½ cup 2% milk
- 1 Tbsp freshly-squeezed lime juice
- ½ tsp salt
- Pepper, to taste

1. Heat oil and butter in a large sauté pan over medium high heat until butter melts.
2. Add chopped onion on high heat. Add chopped bell pepper and minced garlic, stirring occasionally until onion and peppers are browned.
3. Stir in corn and chipotle chilies and cook until heated through, about 1 minute.
4. Reduce heat to medium and stir in the milk. Simmer until milk thickens, about 5 minutes.
5. Add lime juice and season to taste with salt and pepper.

Cooking Tips: Garnish with shredded queso fresco before serving. Add more or less chipotle chilies depending on heat preference.

capitalareafoodbank.com/recipes

Stretch Your Budget

- Add black beans to stretch this recipe

Add Fresh Flavor

- Add 2 Tablespoons freshly chopped cilantro



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Maíz con Chipotle Salteado

Sirve 6 personas. 180 calorías| 32g carbohidratos| 5g grasa (2g grasa saturada)| 5g proteína| 220mg sodio| 4g fibra

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde o rojo
- 2 clavos de ajo
- 2 latas de granos de maíz (15 onzas cada una)
- 1 chiles de chipotle en la salsa adobo
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de jugo de lima
- Sal y pimienta, a gusto

1. Caliente el aceite y mantequilla en una sartén grande al fuego medio, hasta que la mantequilla se derrita.
2. Pique la cebolla, el pimiento rojo/verde y el ajo.
3. Revuelva las verduras hasta que la cebolla está dorada, 5-7 minutos.
4. Ponga el maíz y chiles en la sartén, cocine la mezcla por 1 minuto hasta que la mezcla esté cocinada.
5. Reduzca el fuego y pone la leche. Hierva a fuego lento hasta que la leche espesa.
6. Añada el jugo de lima y agregue sal y pimienta a su gusto.

Consejos de cocina: Añada queso fresco antes de que sirva el plato. Los chiles añaden más sabor, pero son calientes.

capitalareafoodbank.com/recipes

Estire su Presupuesto

- Añada frijoles negros para darse más volumen a esta receta

Añada sabor fresco

- Añada 2 cucharadas de cilantro fresco y cortado



A member of
**FEEDING™
AMERICA**