

Ensalada de Elote (Ensalada Mexicana de Maíz Callejero)

8 porciones

Elote, que significa maíz en español, también es el nombre de un popular alimento básico mexicano de la calle. El ingrediente principal es el maíz en mazorca cocido, tradicionalmente cubierto con mayonesa, enrollado en queso Cotija y espolvoreado con chile ancho en polvo. Pruebe esta versión de ensalada modificada para experimentar las deliciosas combinaciones de sabores.

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 mazorcas de maíz, lavadas con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, cortadas de la mazorca*
- 1 jalapeño, frotado suavemente con agua corriente, sin semillas, cortado en cubitos
- ¼ taza de cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente, cortada en cubitos
- ¼ taza de cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente, cortado en cubitos
- ¼ taza de crema agria sin grasa
- ¼ taza de queso Cotija, desmoronado
- 1 cucharada de jugo de lima
- ½ cucharadita de chile en polvo**

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego alto. Agregue el maíz y cocine mientras revuelve ocasionalmente durante 5 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado. Transfiera a un tazón grande y deje que se enfríe.
3. Agregue los ingredientes restantes al maíz y revuelva hasta que se combinen.
4. Serva tibio o frío.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas:

*Se pueden usar tres tazas de maíz enlatado o congelado en lugar de maíz fresco.

**Para una ensalada más picante, se puede usar chile ancho en polvo, chile chipotle en polvo o pimienta de cayena.



Información nutricional por porción (½ taza): Calorías 60, Grasa total 2g, Grasa saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 70mg, Carbohidratos totales 9g, Fibra 1g, Azúcares totales 1g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 0%, Potasio 2%.