

Ensalada de Elote

Guía de productos de temporada de Nebraska

8 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 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, desmenuzado
- 1 cucharada de jugo de lima
- ½ cucharadita de chile en polvo

Instrucciones

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.

Información nutricional por porción (1/2 taza): Calorías 60, Grasas totales 2 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 5 mg, Sodio 70 mg, Carbohidratos totales 9 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 1 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, Proteínas 2 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 0 %, Potasio 2 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026