

Ensalada de Elote

8 porciones



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

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%.

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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada de Elote

8 porciones



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

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%.

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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu