

Ensalada de Maíz con Chiles Verdes

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Sirve: 4 porciones

Cilantro, jugo de limón, y cebollines agregan un delicioso sabor a este plato acompañante de maíz. Procure usar maíz fresco cuando está en estación.

Ingredientes

- 2 tazas** maíz congelado (y descongelado)
- 1 lata** tomates picados con chiles verdes (10 onzas)
- 1/2 cucharada** aceite vegetal
- 1 cucharada** jugo de limón
- 1/3 taza** cebollines
- 2 cucharadas** cilantro fresco picado

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Mezcle bien.

Notas

California Department of Health Services, Healthy Latino Recipes: Made with LoveCalifornia Latino 5-a-Day Campaign

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

