

Maz Tostado en la Mazorca

Makes: 4 Servings

Agregue el maíz a su dieta para ayudar con el aumento de fibra. Hay muchas maneras de utilizar maíz fresco. Sívalo como un plato sabroso de entremés o cómalo directamente desde la mazorca después de cocinarlo.

Ingredients

- 4 mazorca de maíz fresco (con las cáscaras)
- 2 tablespoons** margarina (derretida)
- 2 cloves** ajo (picado)
- 2 teaspoons** pimienta negra
- 1/4 teaspoon** sal

Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Corte 4 pedazos de papel de aluminio (lo suficiente para que cada pieza envuelva 1 mazorca de maíz). Coloque cada mazorca de maíz sobre el papel de aluminio.
3. En un tazón pequeño, combine la margarina derretida, ajo, pimienta negra y sal.
4. Vierta la mezcla uniformemente sobre cada mazorca de maíz.
5. Envuelva cada mazorca de maíz en papel de aluminio y colóquelas en una bandeja para hornear.
6. Hornéelas de 15 a 20 minutos, volteándolas una vez.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	130	
Total Fat	7 g	
Protein	3 g	
Carbohydrates	18 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	2 g	
Sodium	160 mg	