



## Ensalada de Maíz Crudo

### Ingredientes:

- 4 mazorcas grandes de maíz (elote)
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 2 zanahorias medianas
- 1 cucharadita de aceite de oliva o de canola
- ½ taza de cilantro fresco
- pizca de pimienta
- pizca de sal (opcional)

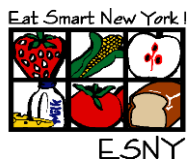
### Instrucciones:

1. Corte el maíz de la mazorca. (Usando un cuchillo afilado, corte la parte baja del maíz y párelo en la tabla de cortar. Sujete el maíz por la parte de arriba y comience a cortar los granos del maíz con movimientos de arriba hacia abajo.)
2. Corte el pimiento verde, la cebolla y el tomate en pedazos pequeños.
3. Ralle la zanahoria con el lado grande de un rallador de queso.
4. Caliente el aceite en el sartén a fuego mediano por unos segundos.
5. Agregue la cebolla y saltéela por unos 5 minutos.
6. Añada el pimiento, zanahorias y tomate al sartén. Cocínelos por 3 minutos.
7. Agregue el maíz, mezclándolo bien con la cebolla, el pimiento, las zanahorias, y el tomate.
8. Déjelo cocinar por 5 minutos más o hasta que todo esté bien caliente. Mezcle con el cilantro fresco.
9. Sazónelo con pimienta. (Agregue sal si desea.)

Rinde: 8 porciones

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (145g)			
Servings Per Recipe 8			
Amount Per Serving			
Calories	90	Calories from Fat	15
% Daily Value *			
<b>Total Fat</b>	<b>1.5g</b>		2%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	<b>0mg</b>		0%
<b>Sodium</b>	<b>60mg</b>		3%
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>18g</b>		6%
Dietary Fiber	3g		12%
Sugars	5g		
<b>Protein</b>	<b>3g</b>		
Vitamin A	60%	Vitamin C	45%
Calcium	2%	Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
Total Fat	Less than	Calories: 2000	2,500
Saturated Fat	Less than	65g	80g
Cholesterol	Less than	20g	25g
Sodium	Less than	300mg	300mg
Total Carbohydrate	Less than	2,400mg	2,400mg
Dietary Fiber		300g	375g
		25g	30g
<b>19% calories from fat</b>			



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

