

# Confeti de Maíz

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



## INGREDIENTES

- 2 tazas de granos de maíz cocidos
- ½ chile poblano pequeño (picado fino)
- ½ pimienta roja (picado fino)
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 cebollitas cortadas en rodajas finas
- 1 puñado de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de comino molido (o a gusto)
- Jugo de 1 lima
- ½ cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ½ cucharadita de sal
- 4 a 8 hojas de lechuga romana

## INDICACIONES

1. Si usa maíz en lata, enjuáguelo y escúrralo. Si usa maíz congelado, descongélelo con agua fría.
2. En un recipiente grande, mezcle el maíz, el chile poblano, el pimienta roja, la zanahoria, las cebollitas y el cilantro. Revuelva para mezclar.
3. En un recipiente pequeño, mezcle el comino, el jugo de lima y el aceite. Bata para mezclar y, luego, vierta la mezcla de maíz. Condimente con sal, revuelva y luego deje reposar durante 15 minutos antes de servir.
4. Sirva sobre las hojas de lechuga romana.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 23mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 321mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families