



TM

www.chefsa.org

ELOTE CONFETI

4 Porciones • 1 Porción = $\frac{3}{4}$ de taza

INGREDIENTES

- 2 tazas de granos de maíz cocidos
- $\frac{1}{2}$ pimiento poblano pequeño, finamente picado
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, finamente picado
- 1 zanahoria grande, rallada (aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza)
- 2 cebollas verdes, cortadas en rodajas finas
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido, o al gusto
- El jugo de un limón
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Para esta receta se puede utilizar maíz recién cocido, enlatado o congelado. Enjuague y escurra el maíz, si se utiliza en lata. Si se utiliza congelado, déjelo descongelar en agua fría.
2. En un tazón grande, combine el maíz, chile poblano, pimiento rojo, zanahoria rallada, la cebolla verde en rodajas y el cilantro fresco. Revuelva todo bien con una espátula.
3. En un tazón pequeño, combine el comino, el jugo de limón, y el aceite y mezcle bien con un tender. Agregue el aderezo sobre el maíz y revuelva bien.
4. Condimente con sal, revuelva y deje reposar por 15 minutos antes de servir.

Sírvalo en "tazas" hechas de lechuga o con totopos o tostadas de maíz. Esta salsa también sería deliciosa servida con salmón asado o pollo. Añada un poco de aguacate para la cremosidad.

INFORMACION NUTRICIONAL Tamaño por ración = $\frac{3}{4}$ taza (126g); Porciones en la receta = 4; calorías 110; grasa total 2.5g (4%); grasa saturada 0g (0%); colesterol 0g (0%); sodio 310mg (13%); carbohidrato total 20g (7%); fibra dietética 2g (8%); azúcares 2g; proteínas 3g.

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



@CHEFSanAntonio

¡Únete al movimiento!