

Caviar Texano

4 Porciones • 1 Porción = ¾ Taza

Tips on Elote



Como Almacenar

Guárdelo en una bolsa de papel marrón y colóquelo en el refrigerador hasta por 1 semana.



Como Utilizar

El maíz se puede usar en salsas, ensaladas, sopas, cazuelas, pasteles, buñuelos y budines.



Beneficios Saludables

Visión, inmunidad y salud del corazón. Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer.

INGREDIENTES

- 1 taza de guisantes de ojo negro cocidos (si los usa enlatados, enjuáguelos y escúrralos)
- 1 taza de maíz dulce cocido (si lo usa enlatado, enjuague y escurra; si lo usa congelado, descongele)
- 1/4 de cebolla verde, finamente picada
- 1/4 pimiento rojo, finamente picado
- 1/4 pimiento verde, finamente picado
- 1/4 taza de cilantro picado
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra

PREPARACION

- Agregue los guisantes de ojo negro, el maíz, la cebolla, los pimientos morrones y el cilantro a un tazón grande.
- Vierta jugo de limón en la mezcla y revuelva suavemente.
- Sazone con comino, sal, pimienta y agregue el aceite. Revuelva bien para combinar. Refrigere unos 30 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	3/4 Cup (170g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 408mg	8%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es una proveedora de igualdad de
oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program