



Elote Callejero al Estilo Mexicano

4 Porciones • 1 Porción = 1 Elote

Receta adaptada de "Naturally Healthy Mexican Cooking", de Jim Peyton

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 dientes de ajo picados
- 4 elotes descascarillados
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de jugo de lima
- Pimienta negra recién molida a gusto
- ¼ taza de queso Cotija o queso parmesano rallado
- 4 gajos de lima

INDICACIONES

1. En una cacerola, caliente el aceite de canola a una temperatura baja, agregue el ajo y saltee hasta que el ajo se ablande (procure que no se dore).
2. Precaliente una cacerola de parrilla en el quemador de la cocina. Deslice el maíz por toda la cacerola de parrilla con el aceite de ajo y ase de todos los lados de temperatura media a alta hasta que el maíz quede tierno y bien dorado, durante 6 a 10 minutos.
3. Mientras el maíz se cocina, mezcle la mayonesa, el chile en polvo, el ajo en polvo, el jugo de lima y la pimienta.
4. Cuando el maíz esté listo, incorpórelo a la pasta y espolvoree con el queso.
5. Sirva con los gajos de lima.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 Ear of Corn

Amount per serving

Calories 210

% Daily Value*

Total Fat 16g 21%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 70mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 249mg 6%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

