

Maíz Callejero

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 1 taza de maíz, en lata o congelado (sin azúcar ni sal agregada)
- 2 cucharadas de cebolla roja
- ½ tomate
- 2 cucharadas de cilantro
- 1/8 taza de mayonesa con contenido bajo de grasa
- Jugo de 1 lima (2 cucharadas aproximadamente)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Si usa maíz en lata, enjuáguelo y escúrralo. Si usa maíz congelado, déjelo descongelar antes de usar. Coloque el maíz en un tazón grande.
2. Corte la cebolla roja en cubos y agréguela al tazón.
3. Retire las semillas del tomate y córtelo en cubos. Agréguelo al tazón.
4. Pique el cilantro y agréguelo al tazón. Mezcle bien los ingredientes.
5. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el jugo de lima, el ajo en polvo, el comino, el chile en polvo, la pimienta, el aceite de oliva y la sal. Bata hasta mezclar todos los ingredientes.
6. Coloque la mezcla en un tazón grande y mezcle bien hasta que quede todo bien cubierto.

Receta elaborada por el Distrito Escolar
Independiente de San Antonio, Servicios de
Nutrición Infantil

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(105g)
Amount per serving	
Calories	90
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 150mg	4%

*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.

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families