



Succotash de Tajín

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 8 onzas de guisantes dulces frescos
- 1- 14.5 oz lata de tomates enteros, enjuagados y escurridos
- 1- 15 oz lata de maíz, enjuagado y escurrido
- ½ taza de cebolla roja cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharaditas de paprika
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de tajín

INDICACIONES

1. Si los guisantes dulces están congelados, descongélelos y añádalos a un tazón grande. Si usa frescos, agréguelos al tazón.
2. Corte los tomates enteros en cubos. Agregue al tazón grande.
3. Agregue el aceite a la sartén en fuego medio.
4. Saltea la cebolla por un minuto hasta que estén blandas.
5. Agregue el maíz, la cebolla y todas las especias a la sartén.
6. Agregue los guisantes dulces y cocínelos por uno o dos minutos o hasta que estén tiernos y crujientes.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 209mg	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.

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



© Culinary Health Education for Families