



Ensalada de Maíz Cruda (sin cocer)

Porciones: 6

Ingredientes:

- 4 mazorcas de maíz o aproximadamente dos tazas enlatadas
- 1 pimiento verde picado
- ¼ de jalapeño picado
- 2 tomates verdes picados
- 12 tomates cherry en cuartos
- ¼ de taza de cebollines picados
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 zanahorias ralladas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre rojo o vinagre de sidra
- ½ taza de cilantro fresco picado
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Cortar el maíz de la mazorca. Si usa maíz en lata drenar y lavar antes de usar.
2. Añadir los vegetales picados a un recipiente grande y mezclar.
3. Sazonar con aceite, vinagre, pimienta y sal al gusto. Añadir el cilantro fresco picado y mezclar. Servir.

Opcional: Si desea incrementar la cantidad de proteína a esta receta, incluya garbanzos, frijoles blancos o negros, pollo o pavo picado, atún, huevos duros, queso descremado, semillas de girasol, pepitas de calabaza o nueces.

Costo total: \$5.04

Costo por porción: \$0.84

Fuente: Extensión Cooperativa de la Universidad de Cornell en NYC

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	(197g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 518mg	10%

*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.



Cornell Cooperative Extension
Suffolk County



423 Griffing Avenue, Suite 100 • Riverhead, New York 11901-3071 • 631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. This institution is an equal opportunity provider. USDA is an equal opportunity provider and employer. Cornell Cooperative Extension is an employer and educator recognized for valuing AA/EEO, Protected Veterans, and Individuals with Disabilities and provides equal program and employment opportunities. Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.