

Ensalada de Maíz Crudo

Ingredientes:

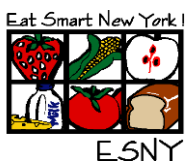
- 4 mazorcas grandes de maíz
- 1 pimiento verde
- ¼ de jalapeño
- 2 tomates verdes
- 12 tomates tipo cereza ó uva (ó vinagre de sidra)
- ¼ de taza de cebollines
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino rojo
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de sal (opcional)
- ½ taza de cilantro fresco, picado

Instrucciones:

1. Corte el maíz de la mazorca. (Usando un cuchillo afilado, corte la parte baja del maíz y párelo en la tabla de cortar. Sujete el maíz por la parte de arriba y comience a cortar los granos del maíz con movimientos de arriba hacia abajo.)
2. Corte los pimientos, tomates, cebollines, y ajo en pedazos pequeños.
3. Ralle la zanahoria con el lado grande de un rallador el queso.
4. Agregue todos los vegetales en un tazón grande y mezclélos.
5. Sazone con aceite, vinagre, pimiento y cilantro fresco y mezcle bien. (Añada sal si desea).
6. Disfrute de su ensalada de maíz crudo!

Rinde: 6 porciones

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City



E.SNY

Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

Nutrition Facts			
Serving Size ½ cup (230g)			
Servings Per Recipe 6			
Amount Per Serving			
Calories	130	Calories from Fat	25
% Daily Value *			
Total Fat	3g		5%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	85mg		4%
Total Carbohydrate	26g		8%
Dietary Fiber	5g		20%
Sugars	7g		
Protein	4g		
Vitamin A	90%	Vitamin C	70%
Calcium	2%	Iron	6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
Total Fat	Less than	Calories: 2000	2,500
Saturated Fat	Less than	65g	80g
Cholesterol	Less than	20g	25g
Sodium	Less than	300mg	300mg
Total Carbohydrate	Less than	2,400mg	2,400mg
Dietary Fiber		300g	375g
		25g	30g
19% calories from fat			

