

# Ensalada de verano con maíz, pimiento y calabacita

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

## INGREDIENTES

- 4 mazorcas de maíz, sin cascarillas
- 2 calabacitas, cortadas en cubitos
- 2 pimientos, cortados en cubitos
- 2 cucharadas vinagre
- 1/4 taza aceite de cocinar
- Perejil or cilantro, picado (opcional)
- Sal y pimiento negro, al gusto



## PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas y coloca los granos en un bol.
3. En un bol o recipiente separado, batir vinagre, aceite, y cilantro o perejil (si se usa) para crear la vinagreta.
4. Agregue los calabacitas y los pimientos en cubitos al bol con maíz, luego agregue la vinagreta y mezcle bien.

Notas:

- Para otra forma de preparar este plato, intente asar cualquiera de las verduras antes de crear la ensalada.
- Si no tiene maíz fresco, sustituyete con 3 tazas de maíz enlatado o congelado.

## Información Nutricional

Porción: 1/4 receta

<b>Calorías</b>	<b>280</b>
<b>Grasa total</b>	<b>16 g</b>
Grasa saturada	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>18 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>34 g</b>
Fibra	6 g
Azucares	13 g
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>

Receta adaptado de Genius  
Kitchen