

Ensalada fresca de maíz y pepino

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 2

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

Ensalada

- 1 cabeza de lechuga romana, picada
- 1-2 pepinos pequeños, picados en cuadritos
- 1 mazorca de maíz, granos cortados de mazorca
- 1/4 taza queso feta, desmenuzado*
- 4 hojas de albahaca picadas*

Aderezo (o usar su apósito de embotellado favorito)

- 1/4 taza aceite de oliva
- 1/8 taza vinagre balsámico
- 2 pizcas generosas sal y pimienta



PREPERACIÓN

1. Prepara las vegetales. Pica la lechuga. Pica los pepinos en cuadritos. Quita los granos de la mazorca de maíz con un cuchillo. Pica las hojas de albahaca.
2. Prepara el aderezo. Mezcle el aceite de oliva y el vinagre balsámico en un frasco de vidrio (u otro recipiente). Agregue sal y pimienta y agite bien hasta que esté bien mezclado.
3. Coloca todos los ingredientes en un recipiente y mezcle. Añada aderezo. Espolvorea con queso y sirve.

Notas:

- Si no tiene maíz fresco, sustituye con 1/2 taza de maíz enlatado o congelado.
- Si no tiene albahaca fresca, sustituye con 1 cucharadita de albahaca seco.

Información Nutricional

Porción: 1/2 de la receta

Calorías	220
Grasa Total	8 g
Grasa Saturada	3 g
Colesterol	17 mg
Sodio	405 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra	3 g
Azúcares	12 g
Proteína	10 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository