

# Salteado de maíz y calabacita

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 1/2 cucharada aceite para cocinar
- 1 taza cebolla, picada en cuadritos
- 1-2 mazorcas de maíz sin cascarillas
- 1 taza calabacita, picada en cuadritos
- 1 chile poblano o pimiento, sin semillas y picado en cuadritos
- 1 cucharadita orégano seco
- 1/4 cucharadita sal
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza queso fresco

## 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 sartén antiadherente mediano, caliente aceite a fuego medio alto. Agregue la cebolla y cocine durante 10 minutos, revolviendo frecuentemente. Agregue maíz, calabacita, chile poblano o pimiento, orégano, sal, y ajo al sartén y cocine durante 8 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
4. Espolvoree con queso y sirva caliente.

Notas:

- Agregue una lata de frijoles negros, agotado y enjuagado para más proteína.
- Si no tiene maíz fresco, sustituye con maíz enlatado o congelado.



## Información Nutricional

Porción: 3/4 taza

<b>Calorías</b>	<b>133</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	3 g
<b>Colesterol</b>	<b>10 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>223 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>17 g</b>
Fibra	2 g
Azucares	5 g
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>

Recipe source: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch