

# Ensalada de Maíz con Chiles Verdes

**Tiempo de Cocción:** 10 minutos

**Sirve:** 4 porciones

Cilantro, jugo de limón, y cebollines agregan un delicioso sabor a este plato acompañante de maíz. Procure usar maíz fresco cuando está en estación.

## Ingredientes

**2 tazas** maíz congelado (y descongelado)

**1 lata** tomates picados con chiles verdes (10 onzas)

**1/2 cucharada** aceite vegetal

**1 cucharada** jugo de limón

**1/3 taza** cebollines

**2 cucharadas** cilantro fresco picado

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Mezcle bien.

## Notas

**Origen:** California Department of Health Services, Healthy Latino Recipes: Made with LoveCalifornia Latino 5-a-Day Campaign

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>120</b>
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas	N/A
incluidas	
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible