

## RECETAS

## Salsa fresca de maíz y tomate

**Ingredientes** (6 porciones)

4 mazorcas de maíz frescas, desgranadas  
 1 taza de pimiento verde, picado  
 ½ taza de cebolla roja, picada  
 2 tomates, picados  
 2 dientes de ajo, picados  
 2 cucharadas de jugo de limón  
 ½ cucharadita de pimienta negra  
 ¼ cucharadita de sal

**Instrucciones**

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.

**Información nutricional por porción**

70 calorías, 1 gr de grasa, 0 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 15 gr de carbohidratos, 3 gr de fibra, 110 mg de sodio

**5 formas de hacer el maíz****Maíz en el microondas:**

- Quite las hojas y los pelos.
- Moje una toalla de papel y exprímala.
- Envuelva el maíz en la toalla de papel húmeda.
- Cocine en el microondas por 2 minutos por cada mazorca de maíz.
- Sazone al gusto. Vea a continuación para descubrir más ideas.

1. **Eneldo a la parmesana.** Cubra con una capa fina de mantequilla. Eche un poco de eneldo seco y queso parmesano.
2. **Al sur de la frontera.** Frote el maíz cocido con gajos de limón, una pizca de chile en polvo y un poco de sal.
3. **Maíz a las hierbas.** Cubra con una capa fina de mantequilla. Eche un poco de albahaca, cilantro o eneldo fresco picado.
4. **Maíz picante.** Cubra con una capa fina de mantequilla o aceite de oliva. Eche un poco de cayena, comino y sal de ajo. Agregue un poco de salsa picante de botella.
5. **Maíz dulce.** Cubra con una capa fina de mantequilla. Eche un poco de canela y azúcar (1 cucharada de azúcar para  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de canela).

**EL MAÍZ**

**Cómo escoger:** escoja mazorcas con hojas verdes, pelos frescos y secos y filas densas de granos.

**Cómo conservar:** guárdelas tapadas en el refrigerador. No saque las hojas hasta que las vaya a comer. Consumir dentro de 2 ó 3 días.

**¿Cuánto?** 1 mazorca = alrededor de ½ taza de granos