

# MAÍZ DULCE



## ALMACENAMIENTO

Guárdelo en una bolsita con agujeritos en el refrigerador por lo máximo 4 días.

## AYUDA A SOPORTAR

La salud del corazón y la digestión.

## CÓMO USAR

Añádalo a una sopa de verduras, huevos revueltos, o una ensalada.

## COLORES

Amarillo y blanco.

# ENSALADA DE MAÍZ Y PIMIENTOS

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 10 minutos

## INGREDIENTES

- 1 ½ mazorca de maíz dulce
- 2 pimientos poblanos, sin semillas
- 1 pimiento jalapeño, cortado a la mitad, sin semillas
- 1 taza de tomate picado
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de cilantro, picado
- 1 pizca de sal



Foto: el Programa de Campeones del Cambio

## INSTRUCCIONES

1. Quite el maíz de la mazorca y póngala en un tazón mediano.
2. Pique los pimientos poblanos y el pimiento jalapeño, y añádalas al tazón mediano.
3. Añada todos los otros ingredientes y mezcle la mixtura.

*Adaptada del Programa de Campeones del Cambio*



CALIFORNIA ASSOCIATION  
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food  
and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

[www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)