

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