

# Salsa de maíz colorida

Source: The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival, Dr. Neal D. Barnard y Jennifer Reilly, dietista licenciada

El maíz agrega fibra, las cebollas proporcionan sulfuros de alilo y los tomates aportan licopeno a esta salsa rica en nutrientes; todos son ingredientes que combaten el cáncer. Se puede disfrutar con chips horneados, dentro de un burrito, o sobre un plato de vegetales verdes frescos.

## About the Recipe

**13 Calories · 0.4 g Protein · 0.5 g Fiber**

**Dinner**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 tz / 125 g granos de maíz, frescos o congelados
- 2 tomates/jitomates medianos, picados
- 1/4 tz / 50 g cebolla roja picada o 1/2 cebolla roja mediana
- 1/2 tz / 50 g pimiento morrón verde, picado
- 1/2 tz / 50 g pimiento morrón anaranjado, picado
- 10 hojas frescas de albahaca, finamente cortadas
- 3-4 cdas / 45 - 60 ml o al gusto jugo de lima
- 3 cdas / 45 ml vinagre blanco, de arroz o de manzana

## Directions

1. Si se usa maíz fresco, blanquearlo en agua hirviendo durante 3 minutos y enjuagar inmediatamente con agua fría para que no se siga cocinando. &nbsp;

Si se usa maíz congelado que no se haya descongelado completamente, blanquear en agua hirviendo durante 2 minutos y escurrir (inmediatamente enjuagar en agua fría), o descongelar en el microondas. &nbsp;

2. En un tazón grande, combinar todos los ingredientes y apartar de 15 a 20 minutos para permitir que los sabores se incorporen.
3. Consejo: Para obtener mejor sabor, permitir que llegue a temperatura ambiente antes de comer. Si se está preparando esta salsa con anticipación, agregar la albahaca 15 a 20 minutos antes de servir, ya que la albahaca se oxida rápidamente. Almacenar la salsa de maíz colorida en el refrigerador en un recipiente cubierto, y así se conservará hasta por tres días.
4. Servir a temperatura ambiente.

## Nutrition Facts

*Por porción*

**Calorías:** 13

**Grasas:** 0.1 g

**Grasas saturadas:** 0 g

**Calorías provenientes de grasas:** 7.5%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 0.4 g

**Carbohidratos:** 3 g

**Azúcar:** 1.1 g

**Fibra:** 0.5 g

**Sodio:** 1 mg

**Calcio:** 4 mg

**Hierro:** 0.1 mg

**Vitamina C:** 13.6 mg

**Betacaroteno:** 88 mcg

**Vitamina E:** 0.1 mg