

Ensalada de maíz a la mexicana

Source: Foods That Fight Pain, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada

Una ensalada deliciosa y fácil.

About the Recipe

71 Calories · 2.2 g Protein · 2.4 g Fiber

Dinner

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 1 lata de 425 g maíz, escurridos
- 1 pepino grande, pelado y en cubos
- 1/2 tz / 100 g cebolla roja bien picada
- 1 pimiento morrón rojo mediano, sin semillas y en cubos pequeños
- 1 tomate/jitomate mediano, sin semillas y en cubos
- 1/2 tz / 8 g cilantro fresco, picado
- 4 cdas / 60 ml vinagre blanco, de manzana o de arroz
- 1 cda / 15 ml jugo de limón o lima
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 1 cdta / 2 g coriandro molido
- 1/8 cdta / 0,25 g pimienta de cayena

Directions

1. En una ensaladera, combinar el maíz, el pepino, la cebolla, el pimiento morrón, el tomate y el cilantro, si se usa.

2. En un tazón pequeño, combinar el vinagre, el jugo de limón o lima, el ajo, el comino, el coriandro y la pimienta de cayena.
3. Verter sobre la ensalada y mezclar cuidadosamente.

Nutrition Facts

Por porción (1/6 de la receta)

Calorías: 71

Grasas: 0.8 g

Grasas saturadas: 0.1 g

Calorías provenientes de grasas: 10.3 %

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 2.2 g

Carbohidratos: 15.8 g

Azúcar: 6.2 g

Fibra: 2.4 g

Sodio: 188 mg

Calcio: 22 mg

Hierro: 1 mg

Vitamina C: 47.7 mg

Betacaroteno: 455 mcg

Vitamina E: 0.5 mg