



Ensalada de Chiles Verdes y Elote

Ingredientes

- 2 tazas de granos de elote, descongelados
- 1 lata (de 10 onzas) de tomate en cubitos con chiles verdes, escurridos
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima o limón
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación

1. Mezcle bien todos los ingredientes en un tazón mediano, y sívalo.

Puede convertir esta rica ensalada en toda una comida, simplemente agregue trocitos de pollo cocido.

Rinde 4 porciones. ¾ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 94, Carbohidratos 19 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 3 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 94 mg