

Maíz al Estilo Sureño

Tipo de Receta: Comida para acompañar

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 3 tazas de maíz/choclo/elote congelado
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharadita de perejil seco o 1 cucharada de perejil fresco
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de leche descremada
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Descongele el maíz/choclo/elote en el refrigerador por media hora.
2. Lávese las manos.
3. Corte el tomate en cubitos.
4. Mezcle la leche, el aceite, la harina, el agua, la sal y la pimienta en un bol mediano.
5. Agregue el maíz/choclo/elote y el tomate y mezcle bien.
6. Vierta la mezcla en una olla mediana y tápela.
7. Cocine por 40 minutos hasta que el líquido se espese y quede cremoso.
8. Sirva caliente y ¡disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 C

Cantidad por Ración

Calories	130	Calorías de Grasa	30
%Valor Diario*			
Grasa Total	3.5 g		5%
Grasa Saturada	0 g		0%
Grasa Trans	0 g		
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	105 mg		4%
Carbohidrato Total	21 g		7%
Fibra Dietética	2 g		8%
Azúcares	3 g		
Proteína	3 g		
Vitamina A	6%		
Calcio	2%		

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 3.3

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station