

Elote



Salsa de Elote Asado

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 4 elotes amarillos grandes
- ½ taza de cebolla roja picada
- 1 ½ taza de tomates picados
- 1 jalapeño, picado finamente
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharadita de comino
- Sal and pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 375 grados.
2. Retire los pelos del elote sin sacar la cáscara.
3. Lave, póngalo en una placa y hornee por 45 minutos.
4. Retire del horno y una vez frío, corte los granos y póngalos en un recipiente mediano.
5. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.

Adaptado de:

Fruitsandveggiesmorematters.org

¿Por qué es bueno para usted?

- **Vitamina B1** para ayudar al cuerpo a producir energía.
- **Fibra** para ayudarle a mantenerse regular.

Ideas para servir:

- Agregue granos de elote al guacamole para darle color y crujido.
- Haga un condimento de elote agregando vegetales y frijoles mezclados con vinagreta.
- Cocine el elote para un almuerzo rápido. Remueva los pelos del elote, límpielo y cierre las hojas. Ponga en el microondas por 2 minutos hasta que se cocine.

Almacenamiento:

- Almacene los elotes en el refrigerador por 2 días en una bolsa plástica.

Adaptado de: Second Harvest Food Bank of Santa Clara and San Mateo Counties

Para información sobre CalFresh o para obtener alimentos hoy, llame al (800) 870-3663. Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. Departamento de Salud Pública de California.



ALAMEDA COUNTY
COMMUNITY
FOOD BANK

