



Ensalada de Elote, Tomate y Fríjoles



Rinde 4 Porciones

Ingredientes:

- 2 Tazas de elote fresco o congelado
- 1-15 oz. lata de fríjoles pintos lavados y escurridos
- 1 Taza de tomate cortado en cuadritos
- 1/4 Taza de cebolla cortada en cuadritos
- 1/4 Taza de albahaca rebanada
- 2 Cdts de perejil fresco picado
- 2 Cdts de jugo de limón fresco
- 2 Dientes de ajo, picado
- 2 Cdts de aceite de oliva.

Preparación:

En un recipiente grande combine el elote, tomates, frijoles, cebolla y albahaca. En un recipiente pequeño mezcle el aceite, jugo de limón, perejil y ajo. Agréguelo al elote y los otros ingredientes.

Información nutricional por porción:

*Calorías 260, Grasa 8 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 77mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Elote, Tomate y Fríjoles



Rinde 4 Porciones

Ingredientes:

- 2 Tazas de elote fresco o congelado
- 1-15 oz. lata de fríjoles pintos lavados y escurridos
- 1 Taza de tomate cortado en cuadritos
- 1/4 Taza de cebolla cortada en cuadritos
- 1/4 Taza de albahaca rebanada
- 2 Cdts de perejil fresco picado
- 2 Cdts de jugo de limón fresco
- 2 Dientes de ajo, picado
- 2 Cdts de aceite de oliva.

Preparación:

En un recipiente grande combine el elote, tomates, frijoles, cebolla y albahaca. En un recipiente pequeño mezcle el aceite, jugo de limón, perejil y ajo. Agréguelo al elote y los otros ingredientes.

Información nutricional por porción:

*Calorías 260, Grasa 8 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 77mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Elote, Tomate y Fríjoles



Rinde 4 Porciones

Ingredientes:

- 2 Tazas de elote fresco o congelado
- 1-15 oz. lata de fríjoles pintos lavados y escurridos
- 1 Taza de tomate cortado en cuadritos
- 1/4 Taza de cebolla cortada en cuadritos
- 1/4 Taza de albahaca rebanada
- 2 Cdts de perejil fresco picado
- 2 Cdts de jugo de limón fresco
- 2 Dientes de ajo, picado
- 2 Cdts de aceite de oliva.

Preparación:

En un recipiente grande combine el elote, tomates, frijoles, cebolla y albahaca. En un recipiente pequeño mezcle el aceite, jugo de limón, perejil y ajo. Agréguelo al elote y los otros ingredientes.

Información nutricional por porción:

*Calorías 260, Grasa 8 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 77mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Elote, Tomate y Fríjoles



Rinde 4 Porciones

Ingredientes:

- 2 Tazas de elote fresco o congelado
- 1-15 oz. lata de fríjoles pintos lavados y escurridos
- 1 Taza de tomate cortado en cuadritos
- 1/4 Taza de cebolla cortada en cuadritos
- 1/4 Taza de albahaca rebanada
- 2 Cdts de perejil fresco picado
- 2 Cdts de jugo de limón fresco
- 2 Dientes de ajo, picado
- 2 Cdts de aceite de oliva.

Preparación:

En un recipiente grande combine el elote, tomates, frijoles, cebolla y albahaca. En un recipiente pequeño mezcle el aceite, jugo de limón, perejil y ajo. Agréguelo al elote y los otros ingredientes.

Información nutricional por porción:

*Calorías 260, Grasa 8 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 77mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010