



Ensalada de Aguacate y Elote



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 Aguacates, cortados en cuadritos
- 1 Taza de elote fresco o congelado
- 2 Tomates medianos cortados en cuadritos
- 1/4 Taza de cebolla, picada
- 1 Diente de ajo, triturado
- 2 1/2 Cda. de jugo de limón
- 2 1/2 Cda de cilantro fresco, picado
- 1 Cdita de chile verde, picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación: Cuidadosamente mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano; ajuste el sabor al gusto. Tape y refrigere. Sirva con tortillas de maíz o galletas.

Información nutricional por porción:

Calorías 157, Grasa 11 gm, Proteína 3gm, Fibra 4gm, Calcio 12mg, Hierro 1mg, Vitamina A (RE) 60mcg, Vitamina C 13mg, Folato 46 mcg

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

Rev. 01/2010



Ensalada de Aguacate y Elote



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 Aguacates, cortados en cuadritos
- 1 Taza de elote fresco o congelado
- 2 Tomates medianos cortados en cuadritos
- 1/4 Taza de cebolla, picada
- 1 Diente de ajo, triturado
- 2 1/2 Cda. de jugo de limón
- 2 1/2 Cda de cilantro fresco, picado
- 1 Cdita de chile verde, picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación: Cuidadosamente mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano; ajuste el sabor al gusto. Tape y refrigere. Sirva con tortillas de maíz o galletas.

Información nutricional por porción:

Calorías 157, Grasa 11 gm, Proteína 3gm, Fibra 4gm, Calcio 12mg, Hierro 1mg, Vitamina A (RE) 60mcg, Vitamina C 13mg, Folato 46 mcg

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

Rev. 01/2010



Ensalada de Aguacate y Elote



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 Aguacates, cortados en cuadritos
- 1 Taza de elote fresco o congelado
- 2 Tomates medianos cortados en cuadritos
- 1/4 Taza de cebolla, picada
- 1 Diente de ajo, triturado
- 2 1/2 Cda. de jugo de limón
- 2 1/2 Cda de cilantro fresco, picado
- 1 Cdita de chile verde, picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación: Cuidadosamente mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano; ajuste el sabor al gusto. Tape y refrigere. Sirva con tortillas de maíz o galletas.

Información nutricional por porción:

Calorías 157, Grasa 11 gm, Proteína 3gm, Fibra 4gm, Calcio 12mg, Hierro 1mg, Vitamina A (RE) 60mcg, Vitamina C 13mg, Folato 46 mcg

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

Rev. 01/2010



Ensalada de Aguacate y Elote



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 Aguacates, cortados en cuadritos
- 1 Taza de elote fresco o congelado
- 2 Tomates medianos cortados en cuadritos
- 1/4 Taza de cebolla, picada
- 1 Diente de ajo, triturado
- 2 1/2 Cda. de jugo de limón
- 2 1/2 Cda de cilantro fresco, picado
- 1 Cdita de chile verde, picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación: Cuidadosamente mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano; ajuste el sabor al gusto. Tape y refrigere. Sirva con tortillas de maíz o galletas.

Información nutricional por porción:

Calorías 157, Grasa 11 gm, Proteína 3gm, Fibra 4gm, Calcio 12mg, Hierro 1mg, Vitamina A (RE) 60mcg, Vitamina C 13mg, Folato 46 mcg

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

Rev. 01/2010