



Ensalada de Arúgula, Elote y Tomate



Ingredientes: Rinde 4 porciones.

- 8 Tazas de arúgula (4 oz)
- 1 Elote desgranado
- 2 Tomates tipo cereza sin semillas y cortados en cubitos
- 4 Tomates cereza cortados en 1/4
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 3 Cdas. de albahaca fresca
- 2 Dientes de ajo picado
- 3/4 Cda. de romero fresco o 1/2 Cda. si es seco
- 1/4 De taza de nuez o cacahuete.

Origen: www.epicurious.com

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

Aderezo: En un recipiente pequeño mezcle el aceite, vinagre, albahaca, cubitos de tomate, ajo, y romero, sazone con sal y pimienta al gusto.

Preparación: Desgrane el elote en un recipiente grande. agregue la arúgula, los cuartos de tomate y nuez en el recipiente con el elote. Agregue suficiente aderezo a la ensalada. Adorne con queso parmesano y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 260, Grasa 8 gm, Grasa saturada 2gm, Colesterol 1 mg, Sodio 77 mg. Rev.01/2010



Ensalada de Arúgula, Elote y Tomate



Ingredientes: Rinde 4 porciones.

- 8 Tazas de arúgula (4 oz)
- 1 Elote desgranado
- 2 Tomates tipo cereza sin semillas y cortados en cubitos
- 4 Tomates cereza cortados en 1/4
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 3 Cdas. de albahaca fresca
- 2 Dientes de ajo picado
- 3/4 Cda. de romero fresco o 1/2 Cda. si es seco
- 1/4 De taza de nuez o cacahuete.

Origen: www.epicurious.com

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

Aderezo: En un recipiente pequeño mezcle el aceite, vinagre, albahaca, cubitos de tomate, ajo, y romero, sazone con sal y pimienta al gusto.

Preparación: Desgrane el elote en un recipiente grande. agregue la arúgula, los cuartos de tomate y nuez en el recipiente con el elote. Agregue suficiente aderezo a la ensalada. Adorne con queso parmesano y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 260, Grasa 8 gm, Grasa saturada 2gm, Colesterol 1 mg, Sodio 77 mg. Rev.01/2010



Ensalada de Arúgula, Elote y Tomate



Ingredientes: Rinde 4 porciones.

- 8 Tazas de arúgula (4 oz)
- 1 Elote desgranado
- 2 Tomates tipo cereza sin semillas y cortados en cubitos
- 4 Tomates cereza cortados en 1/4
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 3 Cdas. de albahaca fresca
- 2 Dientes de ajo picado
- 3/4 Cda. de romero fresco o 1/2 Cda. si es seco
- 1/4 De taza de nuez o cacahuete.

Origen: www.epicurious.com

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

Aderezo: En un recipiente pequeño mezcle el aceite, vinagre, albahaca, cubitos de tomate, ajo, y romero, sazone con sal y pimienta al gusto.

Preparación: Desgrane el elote en un recipiente grande. agregue la arúgula, los cuartos de tomate y nuez en el recipiente con el elote. Agregue suficiente aderezo a la ensalada. Adorne con queso parmesano y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 260, Grasa 8 gm, Grasa saturada 2gm, Colesterol 1 mg, Sodio 77 mg. Rev.01/2010



Ensalada de Arúgula, Elote y Tomate



Ingredientes: Rinde 4 porciones.

- 8 Tazas de arúgula (4 oz)
- 1 Elote desgranado
- 2 Tomates tipo cereza sin semillas y cortados en cubitos
- 4 Tomates cereza cortados en 1/4
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 3 Cdas. de albahaca fresca
- 2 Dientes de ajo picado
- 3/4 Cda. de romero fresco o 1/2 Cda. si es seco
- 1/4 De taza de nuez o cacahuete.

Origen: www.epicurious.com

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

Aderezo: En un recipiente pequeño mezcle el aceite, vinagre, albahaca, cubitos de tomate, ajo, y romero, sazone con sal y pimienta al gusto.

Preparación: Desgrane el elote en un recipiente grande. agregue la arúgula, los cuartos de tomate y nuez en el recipiente con el elote. Agregue suficiente aderezo a la ensalada. Adorne con queso parmesano y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 260, Grasa 8 gm, Grasa saturada 2gm, Colesterol 1 mg, Sodio 77 mg. Rev.01/2010