

Front



Fresh Taste for Seniors

Ensalada de Maíz y Chile Verde

Ingredientes:

- 2 tazas de granos de maíz descongelados (sin sal)
- 1 lata (de 10 onzas) de tomates y chiles verdes sin sal
- 1/2 manojo de rábano, con hojas y bulbos lavados y picados
- 1/2 cucharada de aceite de canola
- 1/2 cucharada de jugo de limón verde fresco (1/2 limón verde)
- 1/3 taza de cebolla verde picada
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcle bien.

Rinde: 4 porciones

Adaptada de www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/Network-FV-LC-HealthyLatinoRecipes.pdf



Back