

Elote Saludable Al Estilo Mexicano

¡Receta perfecta de mazorcas de maíz hecha con queso parmesano, ajo en polvo, jugo de lima y un poco de chile en polvo para darle un toque extra picante!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: healthyfitnessmeals.com

Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 4 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 1/3 taza de queso parmesano
- 2-3 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1 lima cortada en rodajas

Pasos

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Corte 4 trozos de papel de aluminio lo suficientemente grandes como para contener una mazorca y luego coloque una mazorca en cada trozo.
3. Cepille cada mazorca con aceite de oliva y espolvoree generosamente con ajo en polvo. Selle los bordes del papel de aluminio para formar paquetes.
4. Hornee o cocine a la parrilla por 30-35 minutos o hasta que los granos estén tiernos. Una vez que el maíz esté listo, retire con cuidado el papel de aluminio y cepille con yogur bajo en grasa.
5. Espolvoree con queso parmesano, chile en polvo y cilantro por todos lados. Exprima la lima y ¡disfrute!



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 mazorca	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	167
Grasa total:	10 g
Grasa saturada:	6 g
Colesterol:	17 mg
Sodio:	58 mg
Carbohidratos totales:	21 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	7 g
Azúcares añadidos	7 g
Proteína	5 g
Vitamina A	514 UI
Vitamina C	11 mg
Calcio	82 mg
Hierro	1 mg

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Papel de aluminio

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.55

Costo promedio/porción: \$1.88

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Cilantro fresco



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano



Añadir 1 al carrito
Lima fresca



Añadir 1 al carrito
Yogur natural bajo en
grasa



Añadir 4 al carrito
Mazorca de maíz dulce
y fresco

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Manejo de Alimentos

- El maíz fresco en mazorca es mejor cuando está en temporada, pero el maíz en mazorca congelado puede estar disponible en algunas tiendas durante todo el año.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.