

Salsa de Pepinillos Con Nectarinas, Maíz Y Tomate

Sirva esta receta de salsa de pepinillos con tomate, llena de nectarinas, maíz y tomates frescos, como un maravilloso acompañante para el pollo o el pescado a la parrilla o pruébela con pasta de trigo integral y un poco más de aceite de oliva.

Hace: 6 porciones
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de Cocción: N/A

Fuente: [eatingwell.com](https://www.eatingwell.com/recipe/nectarinecorntomato-relish)
[recipe/nectarinecorntomato-relish](https://www.eatingwell.com/recipe/nectarinecorntomato-relish)



**Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!**

Ingredientes

- 3 nectarinas maduras pero firmes, picadas
- 1 taza de tomates cherry amarillos descuartados
- 3/4 taza de granos de maíz frescos de aprox. 1 mazorca grande o congelados (descongelados)
- 2 cebolletas en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta molida

Pasos

1. Combine nectarinas, tomates, maíz, cebolletas, aceite, sal y pimienta en un tazón mediano.
2. Sirva frío.

Utensilios Necesarios

- Tazas/cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Tazón mediano
- Cuchara de mezclar



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2/3 tazas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	74
Grasa Total:	2.9 g
Grasa Saturada:	0.4 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	106.6 mg
Carbohidrato Total:	12.1 g
Fibra Dietética:	1.9 g
Azúcares Totales:	6.8 g
Azúcares Añadidos:	0 g
Proteína	1.7 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total medio sin aceite y condimentos \$7.13

Costo/servicio promedio: \$1.18

La receta hace: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Ingredientes similares se pueden comprar en función de la preferencia, restricciones de dieta, presupuesto y ubicación.

Ingredientes



Añadir 3 al carrito:
Nectarinas



Añadir 1 al carrito:
Granos de maíz congelados (12 oz)



Añadir 1 al carrito:
Tomates mixtos (12 oz)



Añadir 1 al carrito:
Cebolletas (1 manojo)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos para Cocinar

- Consejo para preparar con antelación: Tape y refrigere hasta 1 día.
- Consejo: Si utiliza maíz fresco para eliminar los granos de maíz de la mazorca, coloque una oreja de maíz en un extremo y corte los granos con un cuchillo afilado. Una oreja producirá aproximadamente 1/2 taza de maíz.

Recetas Similares

- Reduzca los costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Espagueti de Calabaza con Tomate, Albahaca y Parmesano
 - Ensalada de vaqueros
 - Salsa de Durazno



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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