



Ensalada de Chiles Campana y Elote



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 3 Elotes frescos rebanados
- 2 Mitad de chile campana rebanados
- Una mitad de color verde
- Una mitad de color rojo
- 2 Cebollitas verdes picadas
- 2 Cdas. de cilantro picado
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- Jugo de 1 lima
- Sal y pimienta.

Preparación:

Mezcle los 7 primeros ingredientes en un tazón. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por 1 taza de porción:

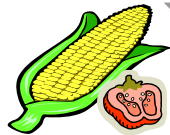
Calorías 80,
Grasa 1.5 gm, Fibra 3 gm,
Carbohidratos 17 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 130 mg.

origen: epicurious.com

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Ensalada de Chiles Campana y Elote



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 3 Elotes frescos rebanados
- 2 Mitad de chile campana rebanados
- Una mitad de color verde
- Una mitad de color rojo
- 2 Cebollitas verdes picadas
- 2 Cdas. de cilantro picado
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- Jugo de 1 lima
- Sal y pimienta.

Preparación:

Mezcle los 7 primeros ingredientes en un tazón. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 80,
Grasa 1.5 gm, Fibra 3 gm,
Carbohidratos 17 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 130 mg.

origen: epicurious.com

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Ensalada de Chiles Campana y Elote



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 3 Elotes frescos rebanados
- 2 Mitad de chile campana rebanados
- Una mitad de color verde
- Una mitad de color rojo
- 2 Cebollitas verdes picadas
- 2 Cdas. de cilantro picado
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- Jugo de 1 lima
- Sal y pimienta.

Preparación:

Mezcle los 7 primeros ingredientes en un tazón. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 80,
Grasa 1.5 gm, Fibra 3 gm,
Carbohidratos 17 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 130 mg.

origen: epicurious.com

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Ensalada de Chiles Campana y Elote



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 3 Elotes frescos rebanados
- 2 Mitad de chile campana rebanados
- Una mitad de color verde
- Una mitad de color rojo
- 2 Cebollitas verdes picadas
- 2 Cdas. de cilantro picado
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- Jugo de 1 lima
- Sal y pimienta.

Preparación:

Mezcle los 7 primeros ingredientes en un tazón. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 80,
Grasa 1.5 gm, Fibra 3 gm,
Carbohidratos 17 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 130 mg.

origen: epicurious.com

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010