



## 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.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev.1/2010

origen: epicurious.com



## 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.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev.1/2010

origen: epicurious.com



## 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.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev.1/2010

origen: epicurious.com



## 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.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev.1/2010

origen: epicurious.com