

Ensalada de Elote y Albahaca



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 5 Elotes, desgranados
- 1/2 Taza de cebolla morada en rebanadas
- 3 Cdas. de vinagre de sidra
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cda. de sal
- 1/2 Cda. de pimienta molida
- 1/2 Taza de hojas frescas de albahaca.

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

Rev. 01/2010

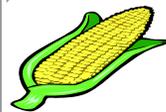
Preparación:

En un recipiente grande, ponga los granos de elote, cebolla, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta. Antes de servir, agregue la albahaca. Sirva fresco ó a temperatura ambiental.

Información nutricional por 1 taza de porción:

*Calorías 150, Grasa 4.5 gms
Carbohidratos 27gms
Fibra 4 gms, Colesterol 0 gm
Sodio 310 mg.*

Origen: Foodnetwork



Ensalada de Elote y Albahaca



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 5 Elotes, desgranados
- 1/2 Taza de cebolla morada en rebanadas
- 3 Cdas. de vinagre de sidra
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cda. de sal
- 1/2 Cda. de pimienta molida
- 1/2 Taza de hojas frescas de albahaca.

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

Rev. 01/2010

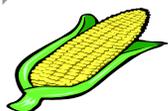
Preparación:

En un recipiente grande, ponga los granos de elote, cebolla, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta. Antes de servir, agregue la albahaca. Sirva fresco ó a temperatura ambiental.

Información nutricional por 1 taza de porción:

*Calorías 150, Grasa 4.5 gms
Carbohidratos 27gms
Fibra 4 gms, Colesterol 0 gm
Sodio 310 mg.*

Origen: Foodnetwork



Ensalada de Elote y Albahaca



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 5 Elotes, desgranados
- 1/2 Taza de cebolla morada en rebanadas
- 3 Cdas. de vinagre de sidra
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cda. de sal
- 1/2 Cda. de pimienta molida
- 1/2 Taza de hojas frescas de albahaca.

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

Rev. 01/2010

Preparación:

En un recipiente grande, ponga los granos de elote, cebolla, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta. Antes de servir, agregue la albahaca. Sirva fresco ó a temperatura ambiental.

Información nutricional por 1 taza de porción:

*Calorías 150, Grasa 4.5 gms
Carbohidratos 27gms
Fibra 4 gms, Colesterol 0 gm
Sodio 310 mg.*

Origen: Foodnetwork



Ensalada de Elote y Albahaca



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 5 Elotes, desgranados
- 1/2 Taza de cebolla morada en rebanadas
- 3 Cdas. de vinagre de sidra
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cda. de sal
- 1/2 Cda. de pimienta molida
- 1/2 Taza de hojas frescas de albahaca.

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

Rev. 01/2010

Preparación:

En un recipiente grande, ponga los granos de elote, cebolla, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta. Antes de servir, agregue la albahaca. Sirva fresco ó a temperatura ambiental.

Información nutricional por 1 taza de porción:

*Calorías 150, Grasa 4.5 gms
Carbohidratos 27gms
Fibra 4 gms, Colesterol 0 gm
Sodio 310 mg.*

Origen: Foodnetwork