



Ensalada de Calabaza y Elote



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 2. Calabazas medianas, cortadas en dados
- 4 Tazas de elote fresco rebanado
- 1 Tomate en rodajas
- 1/2 Cdto. de orégano fresco
- 1/4 Taza de albahaca picada.
- 1/8 Taza de vinagre vino rojo
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1/4 Cdto. de pimienta
- 1/2 + 1/4 Cdto. de sal
- 1 Diente de ajo triturado.

Aderezo: En un recipiente mezcle el vinagre, aceite de oliva, pimienta, 1/4 de cda. de sal y el ajo.

Preparación:

En un recipiente, mezcle la calabaza con 1/2 cucharada de sal y déjela reposar por 10 minutos. después agregue el elote, tomate, orégano y albahaca. Agregue el aderezo. Mezcle bien y sirva.

Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 140, Grasa 6 gm, Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 310 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Calabaza y Elote



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 2. Calabazas medianas, cortadas en dados
- 4 Tazas de elote fresco rebanado
- 1 Tomate en rodajas
- 1/2 Cdto. de orégano fresco
- 1/4 Taza de albahaca picada.
- 1/8 Taza de vinagre vino rojo
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1/4 Cdto. de pimienta
- 1/2 + 1/4 Cdto. de sal
- 1 Diente de ajo triturado.

Aderezo: En un recipiente mezcle el vinagre, aceite de oliva, pimienta, 1/4 de cda. de sal y el ajo.

Preparación:

En un recipiente, mezcle la calabaza con 1/2 cucharada de sal y déjela reposar por 10 minutos. después agregue el elote, tomate, orégano y albahaca. Agregue el aderezo. Mezcle bien y sirva.

Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 140, Grasa 6 gm, Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 310 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Calabaza y Elote



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 2. Calabazas medianas, cortadas en dados
- 4 Tazas de elote fresco rebanado
- 1 Tomate en rodajas
- 1/2 Cdto. de orégano fresco
- 1/4 Taza de albahaca picada.
- 1/8 Taza de vinagre vino rojo
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1/4 Cdto. de pimienta
- 1/2 + 1/4 Cdto. de sal
- 1 Diente de ajo triturado.

Aderezo: En un recipiente mezcle el vinagre, aceite de oliva, pimienta, 1/4 de cda. de sal y el ajo.

Preparación:

En un recipiente, mezcle la calabaza con 1/2 cucharada de sal y déjela reposar por 10 minutos. después agregue el elote, tomate, orégano y albahaca. Agregue el aderezo. Mezcle bien y sirva.

Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 140, Grasa 6 gm, Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 310 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Calabaza y Elote



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 2. Calabazas medianas, cortadas en dados
- 4 Tazas de elote fresco rebanado
- 1 Tomate en rodajas
- 1/2 Cdto. de orégano fresco
- 1/4 Taza de albahaca picada.
- 1/8 Taza de vinagre vino rojo
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1/4 Cdto. de pimienta
- 1/2 + 1/4 Cdto. de sal
- 1 Diente de ajo triturado.

Aderezo: En un recipiente mezcle el vinagre, aceite de oliva, pimienta, 1/4 de cda. de sal y el ajo.

Preparación:

En un recipiente, mezcle la calabaza con 1/2 cucharada de sal y déjela reposar por 10 minutos. después agregue el elote, tomate, orégano y albahaca. Agregue el aderezo. Mezcle bien y sirva.

Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 140, Grasa 6 gm, Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 310 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010