



## 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 Cdta. de orégano fresco
- 1/4 Taza de albahaca picada.
- 1/8 Taza de vinagre vino rojo
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1/4 Cdta. de pimienta
- 1/2 + 1/4 Cdta. 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](http://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 Cdta. de orégano fresco
- 1/4 Taza de albahaca picada.
- 1/8 Taza de vinagre vino rojo
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1/4 Cdta. de pimienta
- 1/2 + 1/4 Cdta. 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](http://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 Cdta. de orégano fresco
- 1/4 Taza de albahaca picada.
- 1/8 Taza de vinagre vino rojo
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1/4 Cdta. de pimienta
- 1/2 + 1/4 Cdta. 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](http://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 Cdta. de orégano fresco
- 1/4 Taza de albahaca picada.
- 1/8 Taza de vinagre vino rojo
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1/4 Cdta. de pimienta
- 1/2 + 1/4 Cdta. 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](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010