



## Ensalada de Elote y Quínoa



**Ingredientes:** Rinde 6 porciones.

- 1/2 Taza de Quínoa
- 1 Taza de agua
- 1 Taza de elote
- 2 Cebollitas verdes picadas
- 1/2 Taza de tomates picados
- 1/2 Taza de chiles campana verdes picados
- 1 Lata de frijoles negros, escurridos
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 1 Diente de ajo, finamente picado.
- 2 Cdas. de cilantro, picado.

**Preparación:**

Remoje la quínoa por cinco minutos. Hierva agua y agregue la quínoa. Cocine hasta que toda el agua se evapore. Deje enfriar. Mezcle bien el resto de los ingredientes.

**Información Nutricional por porción:**

Calorías 170, Grasa 6gm,  
Fibra 4gm,  
Colesterol 0mg,  
Sodio 230mg.

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

Rev.01/2010



## Ensalada de Elote y Quínoa



**Ingredientes:** Rinde 6 porciones.

- 1/2 Taza de Quínoa
- 1 Taza de agua
- 1 Taza de elote
- 2 Cebollitas verdes picadas
- 1/2 Taza de tomates picados
- 1/2 Taza de chiles campana verdes picados
- 1 Lata de frijoles negros, escurridos
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 1 Diente de ajo, finamente picado.
- 2 Cdas. de cilantro, picado.

**Preparación:**

Remoje la quínoa por cinco minutos. Hierva agua y agregue la quínoa. Cocine hasta que toda el agua se evapore. Deje enfriar. Mezcle bien el resto de los ingredientes.

**Información Nutricional por porción:**

Calorías 170, Grasa 6gm,  
Fibra 4gm,  
Colesterol 0mg,  
Sodio 230mg.

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

Rev.01/2010



## Ensalada de Elote y Quínoa



**Ingredientes:** Rinde 6 porciones.

- 1/2 Taza de Quínoa
- 1 Taza de agua
- 1 Taza de elote
- 2 Cebollitas verdes picadas
- 1/2 Taza de tomates picados
- 1/2 Taza de chiles campana verdes picados
- 1 Lata de frijoles negros, escurridos
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 1 Diente de ajo, finamente picado.
- 2 Cdas. de cilantro, picado.

**Preparación:**

Remoje la quínoa por cinco minutos. Hierva agua y agregue la quínoa. Cocine hasta que toda el agua se evapore. Deje enfriar. Mezcle bien el resto de los ingredientes.

**Información Nutricional por porción:**

Calorías 170, Grasa 6gm,  
Fibra 4gm,  
Colesterol 0mg,  
Sodio 230mg.

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

Rev.01/2010



## Ensalada de Elote y Quínoa



**Ingredientes:** Rinde 6 porciones.

- 1/2 Taza de Quínoa
- 1 Taza de agua
- 1 Taza de elote
- 2 Cebollitas verdes picadas
- 1/2 Taza de tomates picados
- 1/2 Taza de chiles campana verdes picados
- 1 Lata de frijoles negros, escurridos
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 1 Diente de ajo, finamente picado.
- 2 Cdas. de cilantro, picado.

**Preparación:**

Remoje la quínoa por cinco minutos. Hierva agua y agregue la quínoa. Cocine hasta que toda el agua se evapore. Deje enfriar. Mezcle bien el resto de los ingredientes.

**Información Nutricional por porción:**

Calorías 170, Grasa 6gm,  
Fibra 4gm,  
Colesterol 0mg,  
Sodio 230mg.

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

Rev.01/2010