

Maíz al Estilo Sureño

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

3 tz de maíz/choclo/elote congelado

1 tomate pequeño

¼ tz de leche descremada

1 cda de aceite de canola

2 cda de harina

1 tz de agua

¼ cdta de sal

½ cdta de pimienta negra

1 cdta de perejil seco o 1 cda de perejil fresco



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Descongele el maíz/choclo/elote en el refrigerador por media hora.
3. Corte el tomate en cubitos.
4. Mezcle la leche, aceite, harina, agua, sal y pimienta en un tazón mediano.
5. Agregue el maíz/choclo/elote y el tomate y mezcle bien.
6. Vierta la mezcla en una olla mediana y tápela.
7. Cocine por 40 minutos hasta que el líquido se espese y quede cremoso.
8. Cubre con perejil.
9. Sirva caliente y ¡disfrute!

Contiene: Leche

Datos de Nutrición

6 raciones por envase

Tamaño por ración

1/2 taza (153g)

Cantidad por Ración

Calorías

120

%Valor Diario*

Grasa Total 3 g

4%

Grasa Saturada 0 g

0%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg

0%

Sodio 110 mg

5%

Carbohidrato Total 23 g

8%

Fibra Dietética 3 g

11%

Azúcares Totales 4 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos

0%

Proteína 3 g

Vitamina D 0mcg

0%

Calcio 22mg

2%

Hierro 1mg

6%

Potasio 303mg

6%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 3.3