

# Ensalada de Maíz

Este es un platillo muy colorido para servir durante el verano.

**Porciones: 4**    **Tamaño de una Porción: 1/2 taza**

- 1 taza maíz (choclo) tierno, fresco o congelado
- 1/2 taza pimenton dulce, rojo, picado
- 1/2 taza pimenton dulce, verde, picado
- 1/4 taza cebolla blanca, picada fina
- 1 tomate, picado en cuadritos
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cda jugo de lima
- Pimienta negra, molida, a gusto

Mezcle todos los ingredientes, revuelva bien, y refrigere por 30 minutos antes de servir.

---

## Intercambios

1 Almidón

1/2 grasa

---

**Calorías** .....82

Calorías de la Grasa .31

**Grasa Total** .....3 g

Grasa Saturada .....1 g

**Colesterol** .....0 mg

**Sodio** .....7 mg

**Carbohidrato** .....13 g

Fibra Dietética .....2 g

Azúcares .....3 g

**Proteína** .....2 g

---