



Salsa de Maíz Picante

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.17

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para picar
- Cuchillo
- Licuadora
- Tazas de medir y cucharas

Ingredientes:

- 1 tomate pequeño picado
- ½ cucharada de chiles jalapeños en vinagre, finamente picados
- 1 taza de maíz, descongelado y bien escurrido
- ½ paquete (4 onzas) de queso crema sin grasa
- ¼ taza de queso rallado reducido en grasa
- ⅛ cucharadita de ajo en polvo

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave el tomate con agua corriente fresca con sus manos o un cepillo para verduras.
3. Pique el tomate y los chiles jalapeños.
4. Combine todos los ingredientes en la licuadora y lícuelos bien.
5. Sírvalo con distintas verduras, tostaditas de maíz o sobre pechugas de pollo asadas a la parrilla.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ¼ taza
Porciones en el paquete 10

Cantidad por porción	
Calorías 35	Calorías de grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 115mg	5%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 1g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 8%	Hierro 0%