



Elote Español en Microondas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Costo por porción: \$0.33

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Sartén
- Espátula
- Abrelatas
- Tazas para medir y cucharas
- Plato para microondas de 2 cuartos

Ingredientes:

- 2 tazas de elote congelado
- ½ taza de chile morrón verde, picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1½ cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 lata de 14 onzas de tomate en cuadritos, sin escurrir
- ¼ de cucharadita de orégano

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Cocine el elote como se indica en el paquete, y escúrralo.
4. Lave y corte el chile y la cebolla.
5. Derrita la margarina en una sartén a fuego medio alto.
6. Agregue el chile y la cebolla. Cocínelos hasta que estén tiernos y escúrralos.
7. En un plato para microondas de 2 cuartos de galón, combine el chile morrón verde, cebolla picada y tomate en cuadritos. Sazone con orégano.
8. Cubra el plato y cocínelo en el microondas en alto por 2-3 minutos o hasta que burbujee de lo caliente.
9. Sírvalo caliente.



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 ½ taza	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 50	Calorías de grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 80mg	3%
Total de carbohidratos 11g	4%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 25%
Calcio 2%	Hierro 4%