



Ensalada de maíz callejera mexicana

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento: Sartén grande, tazón grande

Utensilios: Cuchara para mezclar, tazas
medidoras y cucharas

Ingredientes

2 cucharas de aceite de oliva O aceite vegetal
24 onzas de maíz congelado, descongelado y
secado con palmaditas (alrededor de 5 1/3
tazas)

1/2 taza de cebolleta, picada

1/4 taza de cilantro, picado grueso

1/2 taza de queso cotija, desmenuzado,
dividido

2 cucharas de jugo de lima

1 jalapeño, sin semillas y finamente picado
(opcional)

1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo
en polvo

1/2 cucharadita de sal

1 cucharadita de chile en polvo

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el aceite comience a burbujear, agregue el maíz y cocine, mezclando frecuentemente, hasta que se queme y comience a destellar, 6 – 7 minutos.
3. Vierta el maíz cocinado en un tazón grande y agregue las cebollas verdes, el cilantro, el 1/4 taza de queso cotija, el jugo de lima, el jalapeño (si lo usa), el ajo, la sal y el chile en polvo. Mezcle bien para mezclar.
4. Sirva cubierto con cilantro adicional y el 1/4 de taza restante de queso cotija.

Información nutricional:

Calorías 180

Grasas totales 9 g

Sodio 380 mg

Carbohidratos totales 22g

Proteína 5 g