

Receta de Ensalada de Elotes

Rinde: Entre 2 y 2½ tazas

Ingredientes

3 mazorcas de maíz

¼ taza de crema agria o crema mexicana

¼ taza de cilantro fresco

Jugo de 1 lima

1 cucharadita de chile en polvo (opcional)

½ cucharadita de pimienta negra molida

¼ cucharadita de orégano molido

2 cucharadas de queso Cotija rallado



Instrucciones para adultos

Ayude a los niños con el uso seguro de los quemadores.

Instrucciones para niños

- Pela las mazorcas de maíz. Con pinzas de metal, coloca de a una las mazorcas sobre el quemador a fuego medio. Deja asar la mazorca entre 2 y 3 minutos. Comenzarás a oler los granos dulces y escucharás que explotan, casi como las palomitas de maíz. La mazorca empezará a ponerse negra. Da vuelta la mazorca para que se cocine del otro lado otros 2-3 minutos. Repite el paso con cada mazorca. Retíralas y déjalas enfriar unos 5 minutos.
- Mientras se enfrían las mazorcas, corta o troza el cilantro. Agrégalo a un recipiente para mezclar grande.
- En el mismo recipiente, raspa con un cuchillo de manteca los granos de maíz que se enfriaron y consévalos en el recipiente. (Consejo: mira nuestro video para ver esta técnica en acción.)
- Mide y agrega la crema agria o la crema, el cilantro, el jugo de lima, el chile en polvo (si lo usas), la pimienta negra, el orégano y el queso Cotija. Revuelve para que se mezclen los ingredientes. ¡A disfrutar!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

