Salsa de maíz colorida

Source: The Survivor’s Handbook: Eating Right for Cancer Survival, Dr. Neal D. Barnard y Jennifer Reilly, dietista licenciada

El maíz agrega fibra, las cebollas proporcionan sulfuros de alilo y los tomates aportan licopeno a esta salsa rica en nutrientes; todos son ingredientes que combaten el cáncer. Se puede disfrutar con chips horneados, dentro de un burrito, o sobre un plato de vegetales verdes frescos.

About the Recipe

13 Calories · 0.4 g Protein · 0.5 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 tz / 125 g granos de maíz, frescos o congelados
- 2 tomates/jitomates medianos, picados
- 1/4 tz / 50 g cebolla roja picada o 1/2 cebolla roja mediana
- 1/2 tz / 50 g pimiento morrón verde, picado
- 1/2 tz / 50 g pimiento morrón anaranjado, picado
- 10 hojas frescas de albahaca, finamente cortadas
- 3-4 cdas / 45 - 60 ml o al gusto jugo de lima
- 3 cdas / 45 ml vinagre blanco, de arroz o de manzana

Directions

1. Si se usa maíz fresco, blanquearlo en agua hirviendo durante 3 minutos y enjuagar inmediatamente con agua fría para que no se siga cocinando.

Si se usa maíz congelado que no se haya descongelado completamente, blanquear en agua hirviendo durante 2 minutos y escurrir (inmediatamente enjuagar en agua fría), o descongelar en el microondas.

2. En un tazón grande, combinar todos los ingredientes y apartar de 15 a 20 minutos para permitir que los sabores se incorporen.
3. Consejo: Para obtener mejor sabor, permitir que llegue a temperatura ambiente antes de comer. Si se está preparando esta salsa con anticipación, agregar la albahaca 15 a 20 minutos antes de servir, ya que la albahaca se oxida rápidamente. Almacenar la salsa de maíz colorida en el refrigerador en un recipiente cubierto, y así se conservará hasta por tres días.
4. Servir a temperatura ambiente.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 13
Grasas: 0.1 g
    Grasas saturadas: 0 g
    Calorías provenientes de grasas: 7.5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 0.4 g
Carbohidratos: 3 g
Azúcar: 1.1 g
Fibra: 0.5 g
Sodio: 1 mg
Calcio: 4 mg
Hierro: 0.1 mg
Vitamina C: 13.6 mg
Betacaroteno: 88 mcg
Vitamina E: 0.1 mg