

Maíz

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, busque que las hojas sean frescas y verdes, sin partes podridas.
- Para preparar maíz fresco, quítele las hojas y la “barba” o “pelos”. Coloque las espigas en agua hirviendo durante 7 minutos. Escorra y deje enfriar.
- Para guardar maíz fresco, déjele las hojas y envuélvalo en una bolsa de plástico. Refrigere por hasta 3 días.
- El maíz contiene fibra, que lo ayuda a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Sopa de maíz y calabacín Ensalada Succotash

Ingredientes:

2 latas (14,5 onzas cada una) de caldo de pollo
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
3 calabacines picados
2 tazas de maíz
2 tazas de tomates picados
1 taza de leche desnatada**
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En un bol grande, caliente 1/4 taza de caldo de pollo a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y el ajo. Cocine hasta que estén tiernos, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue el calabacín. Cocine hasta que los ingredientes estén blandos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue el maíz, los tomates y el resto del caldo. Suba el fuego a alto y haga hervir.
5. Reduzca el fuego a bajo y agregue la leche**. Cocine hasta que se caliente bien, revolviendo constantemente.
6. Agregue sal y pimienta a gusto.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Ingredientes:

2 tazas de maíz
2 tazas de frijol manteca o frijol lima
1 pimiento picado
3 cebolletas o 1/2 cebolla, cortadas
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcle el maíz, los frijoles, el pimiento, las cebolletas (o la cebolla) y el ajo.
2. En un bol pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Agregue la mezcla con el aceite al bol grande (mezcla con el maíz).
4. Mezcle bien y sirva.
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue maíz cocido a las ensaladas.
- Ase las espigas de maíz con sus hojas.
- Agréguelo a sopas y estofados.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

** Si está usando leche desnatada en polvo, mezcle 1/3 taza de la leche con 1 taza de agua y agréguela en el paso 5.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!