



Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

3 tazas de maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido

1 taza + 2 cucharadas de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 taza + 2 cucharadas de pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

3 cucharadas de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

½ cucharadita + ¼ cucharadita de condimento de chile con limón

3 cucharadas de crema agria, ligera

6 onzas de chips de tortilla (por lo menos 168 g)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria. Revuelva para mezclar.
3. Sirva ¾ taza de la salsa de maíz con 1 onza equivalente de chips de tortilla (alrededor de 10–15 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de salsa de maíz con 1 onza
equivalente de chips de tortilla

Nutrientes	Cantidad
Calorías	218
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	158 mg
Carbohidrato total	36 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	51 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el
CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de vegetales
1 onza equivalente de granos

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.