

TEXAS CORN AND BLUEBERRY SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

117 calories; 25 grams carbohydrate; 2 grams fat; 3 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.99

INGREDIENTS

- 2½ cups fresh corn kernels
(about 3 ears)
- 1 cup fresh blueberries
- ¼ cup finely diced cucumber
- 2 Tbsp lime juice
- 1 tsp extra virgin olive oil
- ¼ tsp salt
- ⅛ tsp black pepper

DIRECTIONS

Cut fresh corn kernels from the cob. Combine the corn, blueberries, and cucumbers in a large mixing bowl. Combine lime juice, olive oil, salt, and pepper in a small bowl and whisk until combined. Add dressing to corn mixture and toss until coated.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE MAÍZ Y ARÁNDANOS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

117 calorías; 25 gramos carbohidratos; 2 gramos grasa; 3 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.99

INGREDIENTES

- 2½ tazas granos de elote fresco
(aprox. 3 mazorcas)
- 1 taza de arándanos frescos
- ¼ taza de pepino, finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

Retire los granos de elote frescos de la mazorca. Combine el elote, arándanos y el pepino en un recipiente grande. Mezcle el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta en un tazón pequeño y bata bien. Añada el aderezo a la mezcla de elote y mezcle bien.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites