

Ensalada de Maíz, Mango y Edamame

Ingredientes:

- 2 tazas de edamame (frijoles de soya) congelados
- 1 ½ taza de granos de elote frescos
- 1 ½ taza de cubitos de mango
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla morada picada
- 1 cucharada. aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada. jugo de limón fresco
- ¾ cucharadita sal
- ¼ de cucharadita Pimienta molida



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 60

% Daily Value*

Total Fat 6g 9%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 380mg 16%

Total Carbohydrate 29g 10%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 6g

Protein 8g

Vitamin A 40% • Vitamin C 35%

Calcium 4% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories: 2,000 2,500

Total Fat Less than 65g 80g

Saturated Fat Less than 20g 25g

Cholesterol Less than 300mg 300mg

Sodium Less than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 25g 30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

1. Descongele los frijoles de soya. Escurrir y enjuagar debajo de agua fría. Transfiera a un tazón grande.
2. Agregue el maíz, el mango, el tomate, la cebolla, el aceite y jugo de limón, sal y pimienta. Mezcle bien.
3. Deje reposar 20 minutos antes de servir.