

## Ensalada de Maíz

### Ingredientes:

- 4 cucharadas de albahaca fresca, picada
- 1 1/2 cucharadita. aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de zumo de lima fresca
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 3 tazas de maíz en conserva sin sal
- 3 tazas de tomates cherry rojos
- 1/2 taza de pepinos, pelados y picados



### Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)  
Servings Per Container

Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 130	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 420mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 8g	

#### Protein 4g

Vitamin A 15% • Vitamin C 25%

Calcium 2% • Iron 2%

\*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



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE

### Indicaciones:

1. En un frasco con una tapa ajustada, combine la albahaca, el aceite, el jugo de lima, el azúcar, la sal y la pimienta; agite bien.
2. En un tazón grande, combinar el maíz y tomates.
3. Llovizna con aderezo y lazo para recubrir. Refrigerar hasta servir.