



ADAPTADO.DE
[HTTPS://TASTEFULLYGRACE.COM/WPRM_PRINT/MEXICAN-STREET-CORN-RECIPE/](https://TASTEFULLYGRACE.COM/WPRM_PRINT/MEXICAN-STREET-CORN-RECIPE/)

¿Qué es el maíz?

- El arroz es un grano básico que se consume en todo el mundo y es una fuente principal de carbohidratos, los cuales proporcionan energía al cuerpo.
- Viene en muchas variedades (maíz dulce, palomitas de maíz, maíz tierno, etc.) y se puede usar tanto en platos salados como dulces.

Beneficios del maíz para la salud

- Rico en vitaminas y minerales. Cada variedad tiene una composición diferente de micronutrientes. El maíz dulce contiene folato, vitamina B6 y B3.
- Sin gluten: seguro para dietas celíacas.
- Fibra soluble: buena para el corazón y suave para la digestión.
- Carbohidratos de digestión lenta + fibra: ayudan a equilibrar el azúcar en la sangre y te mantienen lleno y con energía.



Escanear para obtener
una copia digital.

Receta

Ingredientes

- 4 tazas de maíz fresco
- 1/4 taza de mayonesa
- 1/4 taza de crema agria
- 1 1/2 cucharadas de jugo de lima fresco más 1/4 cucharadita de ralladura de lima compacta
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de cebollín o cebolletas finamente picadas
- 1/4 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de pimentón ahumado
- Un puñado pequeño de cilantro o perejil fresco finamente picado
- Un puñado pequeño de queso cotija o queso fresco desmenuzado
- Sal al gusto

Instrucciones

1. Asa o saltea el maíz (¡o una mezcla 50/50 de ambos!). Para asar el maíz, unta cada mazorca con una capa ligera de aceite de oliva y ásalas durante unos 12 minutos (3 minutos por lado) a fuego medio-alto. Corta 4 tazas de granos de maíz asado de la mazorca. Alternativamente, saltea los granos de maíz desgranados en aceite de oliva durante 4-7 minutos a fuego medio hasta que estén tiernos y calentitos.
2. Deja que el maíz se enfríe a temperatura ambiente. Mientras se enfría, mezcla la mayonesa, la crema agria, la ralladura de lima y luego el jugo, el cebollino, el chile en polvo, la paprika ahumada y la sal.
3. Agrega el maíz enfriado a la salsa. Coloca el maíz estilo callejero en un tazón para servir y cúbrelo con cilantro y queso cotija. ¡Disfruta!

Nutrición: rinde 6 porciones

Porción: 1 porción | Calorías: 209 kcal | Carbohidratos: 20 g | Proteínas: 5 g | Grasas: 14 g | Grasas saturadas: 4 g | Grasas poliinsaturadas: 5 g | Grasas monoinsaturadas: 4 g | Colesterol: 15 mg | Sodio: 150 mg | Potasio: 304 mg | Fibra: 2 g | Azúcares: 7 g | Vitamina A: 374 UI | Vitamina C: 8 mg | Calcio: 45 mg | Hierro: 1 mg