



Calabacitas con Elote

PORCIONES: 6

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

Ingredientes:

- 1½ cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla, corta en dados
- 1 diente de ajo, picado
- 2 calabacines, dados pequeños
- 2½ tazas de granos de maíz
- Pimienta picante (al gusto)
- 2 tomates, en dados (o 2 tazas)
- Sal y pimienta negra (al gusto)
- 2 cucharadas de cilantro, picado (guarnecer)



Indicaciones:

1. Precalentar la sartén de cocción; añadir aceite y calentar.
2. Saltear la cebolla y el ajo durante aproximadamente 1 minuto; añadir el calabacín.
3. Cubrir y cocinar durante 5 minutos.
4. Añadir el maíz y la pimienta; remover para evitar el pardeamiento y cocinar durante unos 3 minutos.
5. Añadir los tomates, remover y sazonar al gusto; cubrir y cocer a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.

Consórtela en una comida:

Este rápido salteado de verduras de verano está lleno de nutrientes, incluidos carbohidratos complejos. Agregue una proteína magra como pechuga de pollo o frijoles para completar el plato. ¡Servir con fruta para un postre naturalmente dulce!

Adaptado de: MexicoInMyKitchen.com