

Salsa de Maíz Asado y Plátano

Tiempo total	Porciones
40 minutos	6

Ingredientes

- 3 tomates ciruela
- 1/2 chile poblano
- 2 chorizos curados
- 4 mazorcas de maíz amarillo
- 1 paquete (11 oz) de plátanos maduros al horno, congelados
- 1/2 taza de vinagre de arroz
- 1/4 taza de aceite de canola
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta
- Tostaditas de tortilla (opcional para servir)

Pasos

1. Precalienta el horno a 425°F. Pica los tomates, el poblano y el chorizo en trozos grandes; ponlos en un tazón mediano.
2. Retira las hojas y las sedas del maíz. Coloca el maíz en una bandeja de horno y hornéalo de 12 a 17 minutos, hasta que esté tierno y ligeramente dorado. Retíralos del horno y déjalos reposar 2 a 3 minutos para que se enfríen.
3. Mientras tanto, cocina los plátanos en el microondas siguiendo las instrucciones del paquete. Déjalos reposar hasta que se enfrien, córtalos en trozos pequeños y mézclalos con la mezcla de tomate.
4. Rebana los granos de maíz de las mazorcas (de 2 a 3 tazas) y añádelos a la mezcla de tomate; revuelve con el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta. Sírvelo con tostaditas de tortilla, si lo deseas.

Información nutricional

Cantidad por 1/6 ración de receta: Calorías 300, Grasa total 17g, Grasa saturada 3.5g, Grasa trans 0g, Col 10mg, Sodio 340mg, Carbohidratos totales 31g, Fibra 2g, Azúcar total 20g, (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calc 2%, Hierro 6%, Potasio 4%