

**comida de verdad puede.**

¡COCÍNALO TÚ MISMO!  
**Ensalada de maíz y ejotes**

**I N G R E D I E N T E S**

1 libra de ejotes  
1 taza de maíz  
1 chalote o cebolla  
4 cucharadita de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre de manzana  
1/2 cucharadita de sal

**O P C I O N A L**  
8 hojas de albahaca

1. Quita los hilos del maíz, corta las puntas, y corta los granos del maíz de la mazorca.
2. Corta las puntas de los ejotes.
3. Cocina a vapor los ejotes y el maíz juntos por 5 a 8 minutos.
4. Corta la punta del chalote o cebolla, pela, y corta en pedacitos.
5. Mezcla el chalote o la cebolla con aceite de oliva, vinagre de manzana, y sal para hacer el aderezo.
6. Saca los ejotes y el maíz de la sartén y les pongan en algo para servir.
7. Vierta el aderezo.
8. Opcional: corta las hojas de albahaca y llovizna encima.
9. Sirva fría.

PARA MÁS RECETAS  
Y RECURSOS, VISITA  
**RealFoodCan.org.**

