

# Maíz

## Puntos Claves

- Para elegir las mejores mazorcas de maíz, busque las que tengan hojas verdes y frescas sin manchas de podredumbre.
- Para prepararlas frescas, quíteles las hojas y las barbas. Coloque las mazorcas en agua hirviendo durante 7 minutos. Quite el agua y déjelas enfriar.
- Para guardarlas frescas, no les quite las hojas y envuélvalas en una bolsa de plástico. Puede refrigerarlas por hasta 3 días.
- El maíz contiene fibras que le ayudan a mantener la regularidad intestinal.



## Ensalada de maíz crudo

### Ingredientes:

- 4 mazorcas de maíz
- 1 cebolla colorada cortada
- 2 tomates cortados
- 2 zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de taza de vinagre
- 1 taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Quíteles las hojas a las mazorcas de maíz y corte los granos.
2. En un recipiente grande, mezcle el maíz, la cebolla, los tomates y las zanahorias.
3. En un recipiente pequeño, coloque el aceite, el vinagre y el cilantro y mézclelos bien.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde 6 porciones.

Adaptada de Greenmarket  
Chef Recipes.

## Sopa cremosa de maíz

### Ingredientes:

- 4 tazas de maíz
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cebollinos, cortados en rebanadas
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Haga un puré con los granos del maíz, el ajo y 3 tazas de agua. La consistencia debe ser espesa.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio y agregue la preparación de maíz.
3. Agregue 1 taza más de agua y revuelva bien. Cocine hasta que la sopa se caliente, aproximadamente por 5 minutos.
4. Quite del fuego y agregue los cebollinos, la sal y la pimienta.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde 4 porciones.

Adaptada de  
marthastewart.com

## Consejos rápidos

- ¡El maíz se puede comer crudo! Simplemente corte los granos de la mazorca y úselos para preparar ensaladas.
- Puede asar o hornear las mazorcas de maíz sin sacarles las hojas.
- Puede usarlas para preparar sopas y guisados.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

¡Visite nuestro sitio web en [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o vaya a: [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidad para todos. De acuerdo con las normas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202)720-5964 (voz y TDD).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables