

# TEXAS CORN AND BLUEBERRY SALAD



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):**

*117 calories; 25 grams carbohydrate; 2 grams fat; 3 grams protein; 4 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.99**

---

## **INGREDIENTS**

- 2½ cups fresh corn kernels  
(about 3 ears)
- 1 cup fresh blueberries
- ¼ cup finely diced cucumber
- 2 Tbsp lime juice
- 1 tsp extra virgin olive oil
- ¼ tsp salt
- ⅛ tsp black pepper

## **DIRECTIONS**

Cut fresh corn kernels from the cob. Combine the corn, blueberries, and cucumbers in a large mixing bowl. Combine lime juice, olive oil, salt, and pepper in a small bowl and whisk until combined. Add dressing to corn mixture and toss until coated.

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# ENSALADA DE MAÍZ Y ARÁNDANOS



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):**

*117 calorías; 25 gramos carbohidratos; 2 gramos grasa; 3 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$4.99

---

## INGREDIENTES

- 2½ tazas granos de elote fresco  
(aprox. 3 mazorcas)
- 1 taza de arándanos frescos
- ¼ taza de pepino, finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra

## PREPARACIÓN

Retire los granos de elote frescos de la mazorca. Combine el elote, arándanos y el pepino en un recipiente grande. Mezcle el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta en un tazón pequeño y bata bien. Añada el aderezo a la mezcla de elote y mezcle bien.

---

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*