

CORN GUACAMOLE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/3 CUP, MAKES 9 SERVINGS):

181 calories; 13 grams carbohydrate; 13.7 grams fat; 5.1 grams protein; 5.3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.26

INGREDIENTS

- 3 large ripe avocados
- 1 (15 oz) can corn (no salt added), rinsed and drained
- 1/2 cup chopped white onion
- 1/4 cup finely chopped cilantro
- Juice of 1 lime
- 1/2 tsp garlic powder
- 1/2 tsp salt
- 1/4 tsp ground cumin
- 4 oz queso fresco, crumbled

DIRECTIONS

Using a spoon, scoop the flesh of the avocados into a serving bowl and then mash. Add the corn, onion, cilantro, lime juice, garlic, salt, and cumin. Stir until well mixed. Lastly, add the crumbled queso fresco and stir to combine. Serve with baked tortilla chips or on top of fish tacos.

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

GUACAMOLE DE MAÍZ



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 9 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/3 TAZA DE GUACAMOLE)

181 calorías; 13 gramos carbohidratos; 13.7 gramos grasa; 5.1 gramos proteína; 5.3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.26

INGREDIENTES

- 3 aguacates maduros grandes
- 1 (15 oz) lata de maíz (sin sal añadida), enjuagado y escurrido
- ½ taza de cebolla blanca picada
- ¼ taza de cilantro finamente picado
- El jugo de 1 limón verde
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de comino molido
- 4 oz queso fresco, desmoronado

PREPARACIÓN

Usando una cuchara, saque la pulpa de los aguacates, échelos en un bol para servir y hágalos puré. Añada el maíz, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, ajo, sal, y comino. Revuelva hasta que esté bien mezclado. Por último, agregue los grumos de queso fresco y revuelva. Sirva con tortilla chips horneadas o sobre unos tacos de pescado.

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.