

Balsamic Zucchini and Corn Salad

Serves 5

Ingredients

4 ears raw corn (or 2 cans, rinsed)
1 cup lightly packed basil
2 plums tomatoes
1 zucchini
¼ teaspoons salt
2 tablespoons extra virgin olive oil
1 tablespoons white balsamic vinegar

Directions

1. Cut the kernels off the corn, cut the basil into thin strips, dice the tomato and the zucchini into ¼-inch pieces, and toss them all together
2. Dress with the salt, olive oil and balsamic vinegar. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Corn contains fiber, which helps to keep you regular.

Ensalada de maíz, calabacín y vinagre balsámico

5 porciones

Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz (o 2 latas, escurridas)
- 1 taza de albahaca ligeramente apilada
- 2 tomates ciruela
- 1 calabacín
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre balsámico blanco

Instrucciones

1. Corte los granos de maíz, la albahaca en tiras finas, el tomate y el calabacín en dados de ¼ pulgada y mezcle bien.
Aderece con la sal, el aceite de oliva y el vinagre balsámico. ¡Buen provecho!

Información nutricional

El maíz contiene fibra que le ayuda a mantener la regularidad intestinal.