

# Raw Corn Salad

Serves 6

## Ingredients

- 4 ears corn
- 1 red onion, chopped
- 2 tomatoes, chopped
- 2 carrots, grated
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ cup vinegar
- 1 cup fresh cilantro, chopped
- Salt and pepper, to taste

## Directions

1. Remove husks from corn and cut kernels off the cob.
2. Combine corn, onion, tomatoes, and carrots in a large bowl.
3. In a small bowl, combine oil, vinegar, cilantro, salt and pepper. Mix well. Pour dressing on the salad and toss.
4. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

**Corn contains fiber, which helps to keep you regular.**

# Ensalada de maíz crudo

6 porciones

## Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz
- 1 cebolla roja, cortada en trozos
- 2 tomates, cortados en trozos
- 2 zanahorias, ralladas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Retire las hojas de las mazorcas de maíz y corte los granos.
2. En un tazón grande, mezcle el maíz, la cebolla, los tomates y las zanahorias.
3. En un tazón pequeño, coloque el aceite, el vinagre, el cilantro, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Agregue el aderezo sobre la ensalada y revuelva.
4. ¡A disfrutar!

### *Información nutricional*

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