

# Roasted Corn on the Cob

Serves 4

## Equipment

- Oven

## Ingredients

- Olive or canola oil
- 4 ears of corn
- Salt

## Directions

1. Preheat oven to 450°F. Line a baking sheet with foil or parchment paper and rub lightly with oil.
2. Shuck corn and remove the silk. Rinse off corn and pat dry. Place corn on prepared sheet tray and drizzle lightly with oil. Roll around to coat and sprinkle with salt.
3. Roast in the oven until corn turns golden brown, about 15-20 minutes.
4. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

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

# Salteado de calabacín y maíz fresco

4 porciones

## Equipo

- Horno

## Ingredientes

- Aceite de oliva o canola
- 4 espigas de maíz
- Sal

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450° F. Forre una bandeja para hornear con papel aluminio o de pergamino y esparza un poco de aceite.
2. Retire las hojas y las barbas del maíz. Lávelo y séquelo a mano con una toalla. Ponga el maíz sobre la bandeja preparada y rocíe ligeramente con aceite. Gire el maíz para cubrirlo con el aceite y rocíelo con sal.
3. Ase en el horno hasta que el maíz esté dorado, entre 15 y 20 minutos.
4. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

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