

Corn



Nutrition: Although corn contains carbohydrates, it is good for you. It contains very little fat, (without toppings), and is a good source of fiber.

Storage: Raw corn on the cob will usually keep well for about 1 to 3 days in the refrigerator. Cooked corn on the cob will usually stay good for 3 to 5 days in the refrigerator and 10 to 12 months in the freezer.



Mexican Street Corn

Makes 4 servings

Ingredients:

- 4 ears corn
- 1/2 cup mayonnaise
- 1/4 cup freshly chopped cilantro leaves
- 1 cup grated Parmesan cheese
- 1 lime (cut into wedges)
- Chili powder

Directions:

1. Grill corn until hot and lightly charred all over, 7 to 10 minutes, depending on the temperature of the grill.
2. Roll the ears in melted butter, then spread evenly with mayonnaise.
3. Sprinkle with chili powder, cheese and lime wedge.

photo courtesy: The Food Network



Maíz



Nutrición: Aunque el maíz contiene carbohidratos, es bueno para usted. Contiene muy poca grasa (sin coberturas) y es una buena fuente de fibra.

Almacenamiento: La mazorca de maíz cruda generalmente se mantendrá bien durante aproximadamente 1 a 3 días en el refrigerador. La mazorca de maíz cocida generalmente se mantendrá buena durante 3 a 5 días en el refrigerador y de 10 a 12 meses en el congelador.



Maíz callejero mexicano

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 4 mazorcas de maíz
- 1/2 taza de mayonesa
- 1/4 taza de cilantro recién picado
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 lima (cortada en gajos)
- Chile en polvo

Direcciones:

1. Asa el maíz hasta que esté caliente y ligeramente carbonizado, de 7 a 10 minutos, dependiendo de la temperatura de la parrilla.
2. Enrolle las mazorcas de maíz en mantequilla derretida, luego se extendió uniformemente con mayonesa.
3. Espolvorea con chile en polvo, queso y rodaja de lima.

Foto cortesía: The Food Network

