

# Corn and Green Chile Salad

## *Ensalada de Maíz y Chile Verde*

1. Combine all ingredients in a medium bowl. Mix well.  
*Mezcla todos los ingredientes. Revuelva bien.*

When possible, use frozen or fresh vegetables instead of canned vegetables. Canned vegetables have a lot of sodium to keep them preserved, but fresh and frozen vegetables have more natural flavor!  
*Cuando sea posible, utilice verduras congeladas o frescas en vez de verduras enlatadas. Las verduras enlatadas contienen mucho sodio para conservarlas, pero las congeladas y las frescas tienen un sabor ¡más natural!*



**Time: 10 minutes**  
**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Difficulty: Easy**  
**Dificultad: Fácil**

Total Calories: 94  
*Calorías: 94*

Protein: 4 g  
*Proteína: 4 g*

Carbohydrate: 22 g  
*Carbohidratos: 22 g*

Fat: 1 g  
*Grasa: 1 g*

Cholesterol: 0 mg  
*Colesterol: 0 mg*

Sodium: 31 mg  
*Sodio: 31 mg*

Fiber: 3 g  
*Fibra: 3 g*

### Serves/Portiones: 4

2 cups frozen corn, thawed  
*tazas de maíz, descongelado*

3 medium tomatoes, diced  
*tomates medianos, picados*

1 small can green chiles  
*lata pequeña de chiles verdes*

1/2 tablespoon lime juice  
*cuchara grande de jugo de lima verde*

1/3 cup sliced green onions  
*taza de cebollinos cortados*

2 tablespoons fresh cilantro, chopped  
*cucharas grandes de cilantro fresco, picado*

HEALTHY LATINO COOKING  
*Cocina Latina Saludable*