



Esquites

(Mexican-Style Corn Salad)

Prep time: 5 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 5

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.86 per recipe, \$0.77 per serving

Ingredients

- 2 tablespoons vegetable or olive oil
- 1 small white onion, diced
- 2 teaspoons minced garlic
- 1 (15 ounce) can corn or
1 (15 ounce) can white hominy,
drained and rinsed*
- ¼ cup mayonnaise
- 1 teaspoon chili powder
- 1 tablespoon lime juice
- 2 tablespoons chopped cilantro
- ¼ cup crumbled cotija cheese

*1 (15 ounce) can corn can be substituted with 2 cups fresh or frozen corn kernels

Directions

1. Heat olive oil in a skillet over medium-high heat. Once hot add onions and cook for about 3 minutes.
2. Add garlic and corn and cook about 8-10 minutes, or until corn begins to brown. Stir occasionally.
3. While corn is cooking, combine mayonnaise, chili powder, lime juice, and cilantro in a small bowl. Stir until blended.
4. Remove corn from heat, add mayonnaise mixture and toss until combined. Top with cotija cheese and serve.



Money-Saving Tip:

For a similar taste at a lower cost, replace the cotija cheese with crumbled queso fresco or grated parmesan.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 18g	23%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2.3mg	15%
Potassium 60mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esquites

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$3.86 por receta, \$0.77 por porción

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite vegetal o de oliva
- 1 cebolla blanca pequeña, picada
- 2 cucharaditas ajo picado
- 1 lata (15 onzas) maíz o 1 lata (15 onzas) maíz pozolero blanco, escurrido y enjuagado*
- ¼ taza mayonesa
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1 cucharada jugo de limón
- 2 cucharadas cilantro picado
- ¼ taza queso cotija desmenuzado

*1 lata (15 onzas) maíz se puede sustituir por 2 tazas granos de maíz frescos o congelados.

Preparación

- 1) Caliente el aceite de oliva en un sartén a fuego medio-alto. Una vez caliente, añada la cebolla y cocine durante unos 3 minutos.
- 2) Agregue el ajo y el maíz y cocine de 8 a 10 minutos, o hasta que el maíz empiece a dorarse. Revuelva de vez en cuando.
- 3) Mientras se cocine el maíz, combine la mayonesa, el chile en polvo, el jugo de limón y el cilantro en un tazón pequeño. Revuelva hasta que se integren.
- 4) Retire el maíz del fuego, añada la mayonesa y revuelva hasta que esté bien integrado. Cubra con queso cotija y sirva.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 18g	23%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2.3mg	15%
Potassium 60mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Para un sabor similar a menor precio, reemplace el queso cotija con queso fresco desmenuzado o parmesano rallado.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Esquites (Salada de Milho Estilo Mexicana)

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$3.86 por receita, \$0.77 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo vegetal ou azeite
- 1 cebola branca pequena, picada
- 2 colheres de chá de alho bem picado
- 1 lata (15 ounces) de milho verde ou 1 lata (15 ounces) de canjica, escorrido e exaguado*
- ¼ copo de maionese
- 1 colher de chá de tempero chili
- 1 colher de sopa de suco de limão verde
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- ¼ copo de queijo tipo cotija esfarelado

*1 lata (15 ounces) de milho pode ser substituída por 2 copos de grãos de milho frescos ou congelados.

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto. Assim que estiver quente, adicione a cebola e cozinhe por cerca de 3 minutos.
- 2) Adicione o alho e o milho e cozinhe por cerca de 8 a 10 minutos, ou até que o milho comece a dourar. Mexa de vez em quando.
- 3) Enquanto o milho cozinha, misture a maionese, a pimenta em pó, o suco de limão e o coentro em uma tigela pequena. Mexa até incorporar bem.
- 4) Retire o milho do fogo, adicione a mistura de maionese e mexa bem. Cubra com queijo cotija e sirva.



Dica para economizar dinheiro:

Para ter o sabor semelhante por um custo menor, substitua o queijo cotija por queijo fresco esfarelado ou parmesão ralado.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1/2 cup

Amount per serving
Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 18g 23%
Saturated Fat 3g 15%
Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0.1mcg 0%

Calcium 60mg 4%

Iron 2.3mg 15%

Potassium 60mg 2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.