

# SALTEADO DE EJOTES Y MAÍZ

🍴 6 PORCIONES ⌚ 15 MINUTOS

## INGREDIENTES

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 2 | cucharadas de aceite de oliva            | 1 | taza de cilantro picado                   |
| 2 | dientes de ajo finamente picados         | 2 | cucharadas de salsa de soya baja en sodio |
| 1 | jalapeño sin semillas y finamente picado | 1 | cucharadita de miel                       |
| 4 | tazas de ejotes picados                  |   |   |
| 1 | taza de elote, fresco o congelado        |   |   |
|   | cucharadas de cebollín picado            |   |   |

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio-alto. Añada el ajo y el jalapeño y cocine por 1 minuto.
2. Añada los ejotes y el maíz. Cocine hasta que los ejotes estén blandos, unos 6 a 8 minutos. Revuelva constantemente.
3. Añada la salsa de soya y la miel. Mezcle bien y cocine por 1 minuto.
4. Lo remate con el cebollín y el cilantro. ¡Sirva y disfrute!

FRESH COOKING AT  
BITES ESSEX MARKET



## CONSEJOS

- Las frutas y los vegetales congelados son una buena opción cuando no están en temporada.
- Para preparar los ejotes, lávelos y corte los extremos antes de comerlos.
- No tienes que añadir sal a la receta porque ya hay sodio en la salsa de soya.

**TAG YOUR RECIPES!**



**#FRESHBITES**

SALTEADO DE EJOTES Y MAÍZ