



Fresh Corn Salsa

Prep: 15 minutes;

Servings: About 4-5 4oz servings

Ingredients

- 12 ounce frozen bag or 1 can 15 ounces of yellow corn (defrosted and/or drained)
- 2 medium jalapenos, seeded and diced
- ½ red onion, diced
- ½ red pepper, diced
- ¾ cup of fresh cilantro, diced
- lime juice from 2 limes
- ½ teaspoon of salt
- ½ teaspoon of black pepper

Directions

- Combine all ingredients in a bowl and mix. Season with additional salt and pepper to taste.
- Enjoy with corn chips as an appetizer or enjoy as a side dish!
- Refrigerate to keep fresh.



Because food makes tomorrow possible.



Salsa Fresca de Maíz

Preparación: 15 minutos

Porciones: 4-5 porciones de 4 onzas

Ingredientes

- Una bolsa congelada de 12 onzas o un lata de 15 oz de maíz (descongelados y/o drenados)
- 2 jalapeños medianos, sin semillas, picado en trocitos
- ½ cebolla roja, picada en trocitos
- ½ pimiento morrón, rojo, picado en trocitos
- ¾ de taza de cilantro fresco picado
- jugo exprimido de 2 limas
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

Direcciones

- Combinar todos los ingredientes en un tazón y mezclar. Añadir más sal y pimienta al gusto, si es necesario.
- Disfrute como aperitivo con nachos o como acompañamiento con su platillo preferido.
- Refrigerar para mantener fresca.



Because food makes tomorrow possible.

Mexican Street Corn

Prep: 10 minutes;

Servings: 6-8 servings

Ingredients

- 6-8 medium ears sweet corn, husks removed
- 1 cup of sour cream or plain low fat yogurt
- ½ cup of minced cilantro or dried cilantro
- 1 garlic clove, minced
- ¼ teaspoon ground chili powder (paprika)
- lime juice (from 1 lime)
- ½ cup of Cotija or feta cheese,
- Lime wedges to serve

Directions

- Heat grill or oven to 400 degrees Fahrenheit.
- Sauce preparation: In a large bowl, whisk together the sour cream/yogurt, chili powder, and lime juice. Season to taste with salt, if needed.
- Once the grill/oven temperature has reached 400 degrees Fahrenheit, place the corn on the grill and grill for at least 4-5 minutes until a golden brown color and a light char is visible and repeat this action until the corn is golden brown, remove on to a cool plate.
- For serving, top the corn with some of the sauce and sprinkle cheese, additional chili powder and lime wedges on the side.
- Enjoy with a protein (chicken/fish/tofu/beans) and a green leafy salad.

Because food makes
tomorrow possible.

Elote Estilo Mexicano

Preparación: 10 minutos

Porciones: 6-8 porciones

Ingredientes

- 6-8 mazorcas de maíz medianas, sin cascara.
- 1 taza de crema o yogur sin sabor y bajo en grasa
- ½ taza de cilantro finamente picado o seco
- 1 diente de ajo, finamente picado
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- jugo de limón (exprimido de un limón)
- ½ taza de queso Cotija o queso feta.
- rebanadas de limón para servir

Direcciones

- Precalentar el asador u horno a 400 grados Fahrenheit
- Preparación de la salsa: en un tazón grande, mezclar la crema/yogurt, chile en polvo y jugo de limón. Sazonar con sal, si es necesario.
- Ya que el asador/horno haya alcanzado la temperatura deseada, coloque las mazorcas directamente sobre la parrilla en el asador/horno y asar por lo menos 4-5 minutos hasta que el color se torne dorado oscuro y la mazorca empiece a carbonizar. Repita esta acción hasta que la mazorca entera haya obtenido el mismo color.
- Para servir, aplique la salsa encima de la mazorca y espolvoree con queso al gusto, servir con rebanadas de limón.
- Disfrute con una proteína (pollo/pescado/tofu/frijoles) y una ensalada verde.

Because food makes
tomorrow possible.



Corn fritters

Prep: 10 minutes;
Servings: 15 fritters

Ingredients

- 1 15 ounces canned corn kernels, rinsed and drained
- 1 cup all-purpose flour
- 1 tablespoon of sugar
- 2 large eggs, lightly beaten
- ¾ cup heavy cream
- Oil for frying
- Optional: Sliced scallion and sour cream/unflavored yogurt, for serving

Directions

- In a large bowl, stir together the corn, flour, sugar, salt and pepper to taste.
- Stir in the eggs and heavy cream until the batter is mixed thoroughly
- Coat the bottom of a large sauté pan with vegetable oil and place it over medium-high heat. Once the oil is hot, scoop ¼ cup of corn batter into the pan, spreading it lightly into a flat, circular shape.
- Cook the fritters for 3 minutes, flip them once and cook them an additional 3 minutes until they're golden brown.
- Transfer the fritters to a paper towel-lined plate, season them immediately with salt and repeat; adding more oil to the pan as needed.
- Garnish the corn fritters with scallions and serve them with sour cream/yogur for dipping

FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Frituras de maíz

Preparación: 10 minutos
Porciones: 15 frituras

Ingredientes

- 2 latas de maíz de 15 onzas, enjuagado y drenado
- 1 taza de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 2 huevos, ligeramente batidos
- ¾ taza de crema para batir
- Aceite para freír
- Opcional: cebollín rebanado y crema/yogurt sin sabor, para servir

Direcciones

- En un tazón grande, combinar el maíz, harina, azúcar, sal y pimienta al gusto.
- Añadir los huevos y crema para batir en el tazón junto con los demás ingredientes hasta que todos los ingredientes estén uniformemente combinados.
- Añadir aceite en una sartén a fuego medio (cantidad suficiente para freír). Cuando el aceite esté caliente, use ¼ de taza de masa y coloque en la sartén formando una figura circular.
- Cocine la fritura por 3 minutos en un lado, voltear y cocine el segundo lado por 3 minutos más hasta que se obtenga un color marrón dorado.
- Transferir las frituras a un plato con servilletas, sazone inmediatamente con sal al gusto. Repita esta acción y agregue aceite cuando sea necesario.
- Decore las frituras con cebollín y utilice crema/yogur como aderezo.

FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.