



## Recipe

# SOPA PICANTE DE ELOTES

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimentón verde, picado
- 1 **cucharada** mantequilla
- 1 lata de caldo de pollo bajo en sodio (de 14.5 onzas)
- 2 papas rojas grandes, cortadas en cubos
- 1 jalapeño, sin las semillas y picado
- 2 **cucharaditas** mostaza Dijon
- 1 **cucharadita** albahaca
- ½ **cucharadita** páprika
- ½ **cucharadita** hojuelas machucadas de chile rojo
- 3 **tazas** elotes de semilla entera frescos o congelados
- 4 cebolletas, picadas
- 2 **tazas** leche desnatada, dividida
- 2 **cucharadas** harina multi-propósito
- 1 **cucharadita** sal (opcional)

---

En una olla grande, **saltee** la cebolla y el pimentón en la mantequilla hasta que

estén tiernos. **Añada** el caldo y las papas en cubos. **Hierva. Baje** el fuego; **tape** y **hierva** con fuego lento durante 15 minutos o hasta que las papas estén casi tiernas. Añada el jalapeño, la mostaza, la albahaca, la páprika y las hojuelas de chile rojo. **Añada** los elotes, las cebolletas y 1 ½ taza de la leche. **Hierva.** En otro tazón, combine la harina multi-propósito y la otra ½ taza de leche, revolviendo hasta que esté liso. Gradualmente **añada** la combinación a la sopa. **Hierva. Cocine** y **revuelva** durante 2 minutos o hasta que esté espesa y burbujeante.

**Produce:** 8 porciones de 1 taza

**Análisis Nutricional:** 190 calorías, 2.5 g grasa, 1 g grasa saturada, 5 mg colesterol, 350 mg sodio, 34 g carbohidratos, 4 g fibra, 10 g azúcar, 7 g proteína.

<http://plateitup.ca.uky.edu>

# Elotes de Kentucky

**ESTACIÓN:** Julio hasta agosto

**DATOS NUTRITIVOS:** Los elotes son bajos en grasa y son buena fuente de la fibra y de las vitaminas B, con 90 calorías en una porción de media taza.

**SELECCIÓN:** Busque las mazorcas con cáscaras verdes, tallos húmedos y barbas sin pudrir. Las semillas deben de ser pequeñas, tiernas, rechonchas y lechosas cuando las perfora. Deben de llenar todos los espacios de las columnas.

**ALMACENAJE:** Almacene los elotes frescos, sin descascarar, en el refrigerador hasta que esté listo para usarlos. Envuelva las mazorcas frescas en toallas de papel húmedas en una bolsa de plástico durante 4 a 6 días.

## PREPARACIÓN:

**En microondas:** Coloque los elotes, todavía sin descascarar, en una sola

tapa, en el microondas. Cocine en fuego alto durante 2 minutos por una mazorca, añadiendo 1 minuto más por cada mazorca adicional. Gire las mazorcas después de 1 minuto. Espere varios minutos antes de descascarar y desbarbar

**Para hervir:** Descascare y desbarbe. Recorte los puntos de los tallos. Cuidadosamente coloque las mazorcas en una olla grande de agua hervida. Cocine entre 2-4 minutos o hasta que las semillas estén tiernas.

**A la parrilla:** Baje las cascaras y desbarbe. Rocíe cada mazorca con 2 cucharadas de agua y condimentos sin grasa como sal, pimienta o hierbas. Reemplaza las cascaras y ciérrelas con una cuerda empapada en agua. Coloque las mazorcas en una parrilla caliente durante 20 a 30 minutos, girando con frecuencia.

---

## ELOTES DE KENTUCKY

### Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión de los Condados para Ciencias de Familia y Consumidores

University of Kentucky, Estudiantes de Dietéticos y Nutrición de Humanos

**Junio 2013**

Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a [www.uky.ag/fcs](http://www.uky.ag/fcs)

**Fuente:** [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)



Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>