



## INGREDIENTS

- 2 cups fresh raw corn kernels (3 to 4 ears), or 2 cups frozen corn kernels, thawed
- 4 large tomatoes, chopped or 2 pints (4 cups) cherry tomatoes, halved
- $\frac{1}{4}$  cup chopped red onion
- $\frac{1}{2}$  cup chopped fresh basil leaves or 1 tablespoon dried basil
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon fresh lemon juice or vinegar (any kind)
- 1 garlic clove, peeled and minced
- $\frac{1}{2}$  teaspoon kosher salt
- $\frac{1}{2}$  pound whole-wheat pasta shapes (such as fusilli or penne), cooked, drained and cooled

# CORNY TOMATO PASTA SALAD

Courtesy of Chop Chop Magazine

Time: 45 minutes

Servings: 4

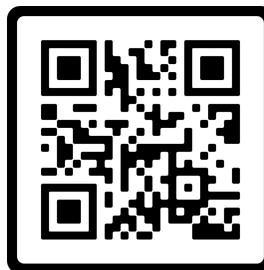
## DIRECTIONS

1. Put the corn, tomatoes, red onion, basil, olive oil, lemon juice or vinegar, garlic, and salt in the bowl and mix well. Set aside for 30 minutes. (You can cook the pasta while the vegetables are sitting.)
2. Add the pasta, and mix well.
3. Serve right away.

### Notes:

1. TOP THIS
2. Add  $\frac{1}{2}$  cup shredded Parmesan or diced mozzarella when you stir in the cooked pasta.
3. OR ELSE
4. Want salsa or salad instead? Skip the pasta, cut the tomatoes the same size as the corn kernels, and, if you like, add a can of drained and rinsed black beans. Don't like onions? Leave them out! That's what Kids Advisory Board member Toria Frederick does.

## WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson  
and see our educators  
demonstrate the recipe at  
[thefoodtrust.org/online-learning](http://thefoodtrust.org/online-learning)



**SNAP-Ed**  
Pennsylvania

Healthy Food.  
Healthy Moves.  
Healthy YOU.

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



## INGREDIENTES

- 2 tazas de granos de maíz crudos frescos (3 a 4 mazorcas) o 2 tazas de granos de maíz congelados, descongelados
- 4 tomates grandes, picados o 4 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla morada picada
- $\frac{1}{2}$  taza de hojas de albahaca fresca picadas o 1 cucharada de albahaca seca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón fresco o vinagre (de cualquier tipo)
- 1 diente de ajo pelado y picado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal kosher
- Pasta de trigo integral de  $\frac{1}{2}$  libra (como fusilli o penne), cocidas, escurridas y enfriadas



# ENSALADA DE PASTA CON TOMATE Y MAÍZ

Origen: Chop Chop Magazine

Tiempo: 45 minutos

# de porciones: 4

## DIRECCIONES

1. Ponga el maíz, los tomates, la cebolla morada, la albahaca, el aceite de oliva, el jugo de limón o el vinagre, el ajo y la sal en el bol y mezcle bien. Dejar reposar por 30 minutos. (Puede cocinar la pasta mientras las verduras se asientan).
2. Agrega la pasta y mezcla bien.
3. Sirva de inmediato.

Notas:

SI QUIERO TRATAR

Agregue  $\frac{1}{2}$  taza de queso parmesano rallado o mozzarella en cubitos cuando agregue la pasta cocida.

SI NO

¿Quiere salsa o ensalada en su lugar? Sáltate la pasta, corta los tomates del mismo tamaño que los granos de elote y, si quieras, añade una lata de frijoles negros escurridos y enjuagados. ¿No te gustan las cebollas? ¡Déjalos fuera! Eso es lo que hace Toria Frederick, miembro de la Junta Asesora de Niños.

## ¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y  
vea a nuestros educadores  
demostrar la receta en  
[thefoodtrust.org/online-learning](http://thefoodtrust.org/online-learning)