

# Mexican Street Corn Dip

## INGREDIENTS

- 4 cups no-salt added canned corn
- 1 can (4.5 oz) green chiles
- 1/3 cup low-fat plain greek yogurt
- 1/4 cup low-fat feta cheese
- 1/4 cup chopped cilantro
- 1/4 cup diced red bell pepper
- 2 tablespoons light mayonnaise
- 2 green onions, thinly sliced
- 1 tablespoon lime juice
- 1/2 teaspoon chili powder
- Tortilla chips (optional)

SERVINGS: 8  
TIME: 20 MIN



BRAZOS VALLEY  
**foodbank**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

# Mexican Street Corn Dip

## INGREDIENTS

- 4 cups no-salt added canned corn
- 1 can (4.5 oz) green chiles
- 1/3 cup low-fat plain greek yogurt
- 1/4 cup low-fat feta cheese
- 1/4 cup chopped cilantro
- 1/4 cup diced red bell pepper
- 2 tablespoons light mayonnaise
- 2 green onions, thinly sliced
- 1 tablespoon lime juice
- 1/2 teaspoon chili powder
- Tortilla chips (optional)

SERVINGS: 8  
TIME: 20 MIN



BRAZOS VALLEY  
**foodbank**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

# Mexican Street Corn Dip

## PROCEDURE

1. Drain and rinse canned corn; cut red bell pepper, green onions, and cilantro and add all to large bowl
2. Add greek yogurt, feta cheese, mayonnaise, lime juice, and chili powder to large bowl
3. Add salt and pepper to taste
4. Mix and refrigerate before serving
5. Serve with tortilla chips



BRAZOS VALLEY  
**foodbank**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

# Mexican Street Corn Dip

## PROCEDURE

1. Drain and rinse canned corn; cut red bell pepper, green onions, and cilantro and add all to large bowl
2. Add greek yogurt, feta cheese, mayonnaise, lime juice, and chili powder to large bowl
3. Add salt and pepper to taste
4. Mix and refrigerate before serving
5. Serve with tortilla chips



BRAZOS VALLEY  
**foodbank**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

# Dip de Elote Estilo Mexicano

## INGREDIENTES

- 4 tazas de maíz enlatado sin sal añadida
- 1 lata (4.5 oz) de chiles verdes
- 1/3 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 1/4 taza de queso feta bajo en grasa
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1/4 taza de pimiento rojo en cubos
- 2 cucharadas de mayonesa ligera
- 2 cebollas verdes, en rodajas finas
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Chips de tortilla (opcional)

PORCIONES: 8  
TIEMPO: 20 MIN



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

# Dip de Elote Estilo Mexicano

## INGREDIENTES

- 4 tazas de maíz enlatado sin sal añadida
- 1 lata (4.5 oz) de chiles verdes
- 1/3 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 1/4 taza de queso feta bajo en grasa
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1/4 taza de pimiento rojo en cubos
- 2 cucharadas de mayonesa ligera
- 2 cebollas verdes, en rodajas finas
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Chips de tortilla (opcional)

PORCIONES: 8  
TIEMPO: 20 MIN



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

# Dip de Elote Estilo Mexicano

## PROCEDIMIENTO

1. Escurre y enjuaga el maíz enlatado; corta el pimiento rojo, las cebollas verdes y el cilantro, y agrégalo todo a un tazón grande.
2. Añade el yogur griego, el queso feta, la mayonesa, el jugo de lima y el chile en polvo al tazón grande.
3. Agrega sal y pimienta al gusto.
4. Mezcla y refrigera antes de servir.
5. Sirve con chips de tortilla



BRAZOS VALLEY  
**foodbank**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

# Dip de Elote Estilo Mexicano

## PROCEDIMIENTO

1. Escurre y enjuaga el maíz enlatado; corta el pimiento rojo, las cebollas verdes y el cilantro, y agrégalo todo a un tazón grande.
2. Añade el yogur griego, el queso feta, la mayonesa, el jugo de lima y el chile en polvo al tazón grande.
3. Agrega sal y pimienta al gusto.
4. Mezcla y refrigera antes de servir.
5. Sirve con chips de tortilla



BRAZOS VALLEY  
**foodbank**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.