



Pico de Gallo

Use para sazonar las comidas de su familia o sirva con chips de tortillas de maíz.

Rinde 6 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados

- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

Información nutricional por porción: Calorías 34, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg

Salsa de Tomatillo

Sirva con huevos, quesadillas, o cualquier otro de sus platillos favoritos.

Rinde 4 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 18 tomatillos medianos sin cáscara, lavados y picados finamente (aproximadamente 2 tazas)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo fresco de lima o limón

- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar
- 2 chiles serranos, sin semillas y finamente picados

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

Información nutricional por porción: Calorías 64, Carbohidratos 13 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 152 mg