

Salsa Licuada

20 Porciones

Planifique antes de ir al supermercado revisando los alimentos que ya tiene en su refrigerador y armarios. Use su lista de compras.



- 2 (14 oz) latas de tomates en cubos con chiles verdes, sin sal
 - ½ taza de cebolla, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
 - 1 cucharadita de ajo, picado
 - 2 cucharadita de jugo de lime verde
 - ½-1 jalapeño*, picado, frote suavemente con agua fría
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ cucharadita de comino
 - ½ taza de cilantro fresco, frote suavemente con agua fría
 - Tortilla chips (opcional)
1. Lavarse las manos con jabón y agua.
 2. Colocar los tomates, la cebolla, el ajo, el jugo de limón, el jalapeño, la sal, el comino y el cilantro en la licuadora y pulsar hasta que todo esté combinado.
 3. Servir con tortilla chips, si lo desea.
 4. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador no más de 4 días.

*Si se desea una salsa menos picante, extraer las semillas del jalapeño.

Información nutricional por porción: Calorías 10, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Carbohidratos 2g, Fibra 1g, Sodio 70mg.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.