

Salsa Fresca I

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

- 2 tomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 3 chiles jalapeños picados, sin semillas si así se desea
- 1/4 taza cilantro picado
- 1/4 cucharadita sal
- jugo de 1 limón verde

Preparación

1. En un recipiente hondo mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio cubierto.

Origen: California Department of Health Services, Healthy Latino Day Campaign

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	30
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	150 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	15 mg
Hierro	0 mg
Potasio	216 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1/2 taza