



Salsa mexicana de verano

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |
Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazón de mezclar mediano
Guantes de látex

Utensilios:

Cuchillo afilado

Ingredientes

1 calabacín mediano
1 cebolla blanca mediana
3 tomates Roma
1 jalapeño (opcional)
4 dientes de ajo
1/2 taza de cilantro o perejil fresco, cortado
1/2 cucharadita de sal
1/4 taza de jugo de limón o lima

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Lave todas las verduras y las hierbas con agua corriente fría antes de cortar o de comer.
3. Corte el calabacín, la cebolla y los tomates en dados pequeños y colóquelos en un tazón mediano.
4. El jalapeño puede irritar la piel, un adulto deber retirar las semillas y picarlo. Usar guantes de látex puede proteger la piel. Si no usa guantes, lávese las manos con jabón después de manipular el jalapeño.
5. Pique el ajo y agréguelo al tazón.
6. Agregue el jalapeño picado sin semillas al tazón
7. Agregue el cilantro, la sal y el jugo de lima a la mezcla de tomate. Revuelva bien.
8. Enfríe en el refrigerador por al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

Información nutricional:

Calorías 35 Grasas totales 0.5 g Sodio 300 mg Carbohidratos totales 8 g
Proteína 2 g