



Salsa mexicana de verano

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

Equipamiento :

Cuchillo afilado
Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Utensilios:

Cuchillo afilado
Cuchara para mezclar

Ingredientes

1 calabacín mediano, en dados
1 cebolla, en dados
3 tomates Roma, en dados
1 jalapeño (opcional)
4 dientes de ajo, picado O 4 cucharaditas de ajo en polvo
1/2 taza de cilantro O perejil fresco, cortado
1/2 cucharadita de sal
1/4 taza de jugo de limón O lima

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Si usa un jalapeño, póngase guantes desechables y retire las semillas. Córtele en dados pequeños. Si no tiene guantes, lávese las manos con agua y jabón después de manipular el jalapeño.
3. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y revuelva para combinar.
4. Enfríe en el refrigerador por al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se integren.