



# Salsa mexicana de verano

Porciones 4 | Tiempo de preparación 30 min | Tiempo total 30 min

**Equipamiento:** Tabla para cortar, tazón para 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 debe 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