

Fresh Salsa

Salsa de Tomate

Serves/Portiones: 8

6 tomatoes (Roma), seeded and diced
tomates, preferiblemente de clase Roma, picados

1/2 onion, minced
cebolla mediana, picada

1 clove garlic, finely minced
diente de ajo, picado

2 jalapeños, seeded and minced
jalapeños, picados

3 tablespoons cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro, picado

1 lime, juiced
jugo de 1 lima verde

1/4 teaspoon pepper
cucharita pimienta

1/4 teaspoon salt
cucharita sal

1. Chop all ingredients into tiny pieces and mix together. Use as a dip for chips or as a topping for other dishes.
Corte todos los ingredientes en pedazos pequeños y mezcle. Se puede comer como salsa para papas fritas o servida sobre otros platillos.

Salsa is a quick and healthy snack! Eat it with baked and whole-grain corn chips.
¡Salsa es una merienda rápida y saludable! Comala con “chips” integrals del horno.



Time: 20 minutes
Tiempo de preparación: 20 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 25
Calorías: 25

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 6 g
Carbohidratos: 6 g

Fat: 0 g
Grasa: 0 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 79 mg
Sodio: 79 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g