

A cambiar costumbres

Salsa de mango

Rinde: 8 porciones de 2 cucharadas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

1 mango, pelado, sin hueso y cortado en cuadritos (ó 1 taza de trozos de mango congelado, descongelados)

1 cucharada de cebolla morada picada

1 cucharada de cilantro fresco picado o seco (opcional)

¼ cucharadita de sal

Jugo de 1 limón verde o dos cucharadas de jugo de limón de botella

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
2. Sirva con totopos tostados al horno.

¡Sea creativo!

Sirva la salsa para con pollo o pescado.

Nutrition Facts

Serving Size 2 Tbsp (33g)

Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 20

Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 5g 2%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 4g

Protein 0g

Coma bien: ¡Enfóquese en la fruta!

