

Salsa de Vegetales de Verano

6 porciones

Haga que la mitad de sus platos sean frutas y verduras.



- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 calabacín o calabacita amarilla de tamaño mediano, en cubos (zucchini or yellow squash) | 4 cucharaditas de ajo molido |
| 1 cebolla blanca mediana picada | ½ taza de cilantro fresco picado |
| 3 tomates Roma picados | ¼ cucharadita de sal |
| 1 jalapeño (opcional) en cubos | ¼ taza de jugo de limón |

1. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y revuelva ligeramente.
2. Refrigere por lo menos 30 minutos antes de servir.
3. Sirva con frituras de maíz (chips), pan pita integral, papitas fritas, pollo o pescado.

*Tenga cuidado cuando corte el jalapeño. Se recomienda usar guantes de látex al tocar jalapeños ya que los jugos del jalapeño pueden quemar la piel.

Información Nutricional por Porción: Calorías 25, Total Grasa 0 g, Grasa Saturada 0 g, Sodio 198 mg, Total Carbohidratos 6 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 1 g.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.