

Salsa de Vegetales de Verano

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 1 calabacín mediano, frotado suavemente con agua corriente fría, en cubitos
- 1 cebolla blanca mediana, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- 3 tomates Roma, frotados suavemente con agua corriente fría, picados
- 1 chile jalapeño (opcional), frotado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, en cubos
- 4 cucharaditas de ajo molido
- ½ taza de cilantro o perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ taza de jugo de lima

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y revuelva ligeramente.
3. Enfríe en el refrigerador por lo menos 30 minutos antes de servir.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/6 de la receta): Calorías 25, Grasas totales 0 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 198 mg, Carbohidratos totales 6 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 3 g, Proteínas 1 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 0 %, Potasio 4 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026