

Salsa de Vegetales de Verano

6 porciones



Ingredientes

- 1 calabacín mediano (zucchini), 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

Información nutricional por porción: Calorías 25, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 198mg, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Salsa de Vegetales de Verano

6 porciones



Ingredientes

- 1 calabacín mediano (zucchini), 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

Información nutricional por porción: Calorías 25, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 198mg, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu