



Salsa de mango

Rinde: 8 porciones (2 cucharadas por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

1 mango, cortado en dados (o 1 taza de mango en trozos descongelado)*

1 cucharada de cebolla picada (opcional)

1 cucharada de cilantro fresco picado (opcional)

¼ cucharadita de sal

2 cucharadas de jugo de lima

Chips de tortilla horneados del libro de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien* •

Manténgase activo

Preparación

1. Lavar el mango y el cilantro (si va a usar).
2. Reunir, preparar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Combinar todos los ingredientes en un bol mediano (o en dos recipientes pequeños si quiere preparar uno sin cebolla).
4. Servir con los *Chips de tortilla horneados* del libro de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien* • *Manténgase activo*.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Sustituya el mango por durazno, papaya o aguacate. Sirva como guarnición para pollo o pescado.

* Cómo cortar el mango:

1. Pararlo sobre el extremo, colocar el cuchillo aproximadamente a ¼ de pulgada del centro (donde está el carozo/hueso) y cortar desde arriba hacia abajo. Repetir del otro lado.
2. Desechar el centro con el carozo/hueso.
3. Coloque el mango con la cáscara/piel hacia abajo, corte la pulpa del mango en lonjas paralelas desde arriba hacia abajo, aproximadamente ½ pulgada de separación y luego de lado a lado para obtener trozos pequeños, asegurándose de no cortar la cáscara/piel.
4. Luego, con una cuchara retira la pulpa. Repetir en la otra mitad.

| Nutrition Facts | |
|---|-------------------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2 Tablespoons (31g) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 15 |
| | <small>% Daily Value*</small> |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 75mg | 3% |
| Total Carbohydrate 4g | 1% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 0g | 0% |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 4mg | 0% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 50mg | 2% |
| <small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small> | |