

Ingredientes:

- 5 tomates medianos, cortados en piezas de 1/2 pulgada
- 1-2 jalapeños, sin semilla y machacados
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1/4 de cebolla morada mediana, picada
- 3 cucharadas de jugo de limón (verde)
- 1/2 cucharadita de sal
- de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de cilantro, picado



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. En un tazón, mezcle con cuidado todos los ingredientes.
3. Sirva a temperatura ambiente o refrigere y sívala fría.

Información de Nutrición (Por Porción)

25 calorías, 5 g de carbohidratos, 1 g de proteínas, 0 g de grasa total, de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 g de colesterol, 0 mg de fibra, 1 g de azúcar total, 3 g de sodio, 200 mg de calcio, 15 g de ácido fólico y 17 mcg; de hierro 0 mg; 0% de calorías de grasa
6 porciones; aproximadamente de 1/2 taza cada una.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).