

Salsa Arcoíris “Market Sprouts”



Seis vegetales, un tazón y nada de cocinar. Esta salsa arcoíris es la prueba de que comer los colores del arcoíris no tiene que ser complicado.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad o en cuartos (unos 12–15 tomates)
- 1 pepino mediano, picado
- 1 pimiento, picado
- ½ taza de maíz fresco o congelado (descongelado)
- 2 rábanos, picados finamente
- 2 cebollines, cortados en rodajas finas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Jugo de 1 limón
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- Una pizca de pimienta negra (opcional)

Preparación

1. Lave bien todos los vegetales.
2. Corte los tomates cherry por la mitad o en cuartos, según su tamaño.
3. Pique el pepino, el pimiento y los rábanos en trozos pequeños.
4. Corte los cebollines en rodajas y pique el cilantro.
5. Combine todos los ingredientes en un tazón.
6. Agregue el jugo de limón (y la sal y pimienta, si las usa) y mezcle suavemente.
7. Deje reposar de 10 a 15 minutos antes de servir para que se mezclen los sabores.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	50
Grasa total:	0.5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	45 mg
Carbohidratos totales:	11 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	4g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.08

Costo promedio /porcion: \$3.27

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredients



Añadir 1 al carrito
Tomates cherries



Añadir 1 al carrito
pepino



Añadir 1 al carrito
Red bell pepper



Añadir 1 al carrito
rabanos



Añadir 1 al carrito
lima



Añadir 1 al carrito
maíz



Añadir 1 al carrito
cebollin



Añadir 1 al carrito
cilantro

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de preparación y almacenamiento

- Si los rábanos están muy picantes, empiece con 1 en lugar de 2. Siempre puede agregar el segundo después de probar, así la salsa se mantiene apta para niños sin dejar de incluir esta raíz.
- Deliciosa sobre pollo o pescado a la parrilla, con tortillas o en tacos.

Recetas similares

- Bruschetta de Tomate
- Wrap de Arco Iris



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.