

Salsa De Mango

Pruebe esta refrescante salsa como acompañamiento o aderezo. ¡Tiene el equilibrio perfecto entre picante y dulce!

Rinde: 6 porciones (1/2 taza cada una)
Tiempo de preparación: aproximadamente 20 minutos

Fuente: CookingMatters.org

Ingredientes

- 2 mangos grandes y maduros
- 1 pepino pequeño
- 2 cebollas verdes medianas
- 1 chile jalapeño mediano
- 2 limas medianas
- 1/2 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta de cayena

Ingredientes opcionales:

- 1 pimenton morrón mediano
- 1/4 taza de cilantro fresco

Pasos

1. Enjuague los mangos, el pepino, las cebollas verdes, el chile jalapeño, las limas y el pimiento morrón (opcional).
2. Pelé los mangos. Corte la pulpa de mango del hueso.
3. Corte el pepino por la mitad a lo largo. Retire las semillas. Corte el pimiento morrón por la mitad a lo largo. Remueva los tallos y las semillas.
4. Corte los mangos, el pepino y el pimenton morrón en cuadritos. Piqué finamente las cebollas verdes.
5. Corte el chile jalapeño por la mitad a lo largo. Remueva los tallos y las semillas. Córtelo en cuadritos.
6. Si lo usa, enjuague y pique el cilantro.
7. Corte las limas por la mitad. Exprima el jugo de las mitades en un tazón. Deseche las semillas.
8. Agregue los mangos, el pepino, las cebollas verdes, el jalapeño, la sal y la pimienta de cayena al tazón con el jugo. Agregue el pimiento morrón y el cilantro. Mezcle bien.
9. Cubra y refrigere durante al menos una hora antes de servir.
10. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	80
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	200 mg
Carbohidratos totales:	20 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	16 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	1 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Envoltura de plástico
- Cuchillo afilado



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$6.94

Costo promedio/porción: \$1.16

La receta rinde: 6 porciones, 1/2 taza por porción

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.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Mango fresco



Añadir 1 al carrito
Pepino



Añadir 1 al carrito
Cebollas verdes - 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Jalapeño



Añadir 2 al carrito
Limas



(Opcional) Agregar 1 al carrito
Pimiento morrón



(Opcional) Agregar 1 al carrito
Cilantro

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del chef

- Los mangos suelen sentirse un poco más suaves cuando están maduros. Si los mangos no son de temporada o no están en su tienda, use duraznos o piñas enlatados en jugo. Escúrralos antes de usar.
- Elija mango enlatado o congelado si no hay mango fresco disponible o si no es de temporada.
- Sirva la salsa como aderezo con Tortillas de Maíz Caseras. O utilícelo como aderezo para pescado fresco, carne de puerco, sopa de frijoles negros o tacos.
- Guarde la salsa en un recipiente sellado en el refrigerador para mantener su apariencia y sabor durante un par de días.

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.