

Salsa de Fresas

Esta salsa fresca, dulce y picante es un excelente refrigerio para el verano. ¡Intente servirla con chips de tortilla!

Rinde: 2 tazas / 16 porciones

Fuente: FoodHero.org recipe/Strawberry Salsa

Ingredientes

- 1.5 tazas de fresas frescas, picadas pequeñas (alrededor de 1/2 libra)
- ½ chile jalapeño picado
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro, finamente picado
- 1.5 cucharaditas de jugo de lima

Pasos

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Los sabores se mezclarán si se refrigeran durante 30 minutos o más antes de servir.
2. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios Necesarios

- Tazón para mezclar/servir
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 2 Cucharadas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	5
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	0 mg
Carbohidratos Totales:	2 g
Fibra Dietética:	0 g
Azúcares Totales:	1 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	0 g

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.42

Costo promedio/porción: \$0.34

Rinde: 16 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.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
1 libra de fresas frescas



Añadir 1 al carrito
Cilantro fresco



Añadir 1 al carrito
Chile jalapeño



Añadir 1 al carrito
Jugo de lima



Añadir 1 al carrito
Cebolla amarilla

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Almacenamiento

- Sus fresas deberían durar hasta por dos semanas.
Cortar los tallos de una fresa y colocarlos en un recipiente es la forma más común de almacenar fresas.
Para este método, no es necesario que las lave hasta que esté listo para usarlas.

Recetas Similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas como:
- Ensalada de Fresas y Pepino
- Agua Fresca de Fresas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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