

Salsa de Tomate Cherry y Miltomate

Disfrute de esta salsa fresca y dulce de tomate cherry y Miltomate con pescado o pollo a la parrilla. ¡Le encantará!

Rinde: 8 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 0 minutos

Fuente: Extensión de Penn State

Ingredientes

- 2 tazas de tomates cherry cortados en cuartos
- 1 taza de miltomate cortados por la mitad
- ½ taza de cebolla roja finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de chile rojo picado
- ½ taza de cilantro fresco finamente picado
- 3 cucharadas de jugo de lima fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ¼ cucharadita de comino
- ⅛ cucharadita de sal Kosher
- ⅛ cucharadita de pimienta negra recién molida

Pasos

1. En un tazón mediano, mezcle los tomates cherry, los miltomate, la cebolla, el ajo, el chile y el cilantro.
2. Rocíe el jugo de lima y el aceite de oliva por encima, mezclando un par de veces para mezclar bien. Luego espolvoree con comino, sal y pimienta.
3. Mezcle nuevamente para combinar todo.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ½ Taza

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías: | 242 |
| Grasa Total: | 14 g |
| Grasa Saturada: | 2 g |
| Colesterol: | 0 mg |
| Sodio: | 641 mg |
| Carbohidratos Totales: | 31 g |
| Fibra Dietética: | 9 g |
| Azúcares Totales: | 13 g |
| Azúcar Añadida: | 0 g |
| Proteína | 5 g |

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchara para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.85

Costo promedio/porción: \$1.86

Rinde: 8 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
Tomates cherry, 12oz.



Añadir 1 al carrito
Miltomate, 12 oz.



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja, pequeña



Añadir 1 al carrito
Ajo, 1 cabeza



Añadir 1 al carrito
Chile rojo picado



Añadir 1 al carrito
Cilantro



Añadir 1 al carrito
Lima

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas Del Chef

- Disfrútelo inmediatamente o refrigérelo durante una o dos horas antes de servir.

Recetas Similares

- Salsa de Pepinillos Con Nectarinas, Maíz Y Tomate
- Gelatina de Cereza y Piña



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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