Salsa Fácil Cruda

12 porciones

Agregue más fibra a este refrigerio bajo en calorías sumergiéndolo con sus vegetales crudos favoritos. La fibra de las verduras puede ayudar a mantener la sensación de saciedad.

- 2 latas (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos, escurridos
- ¼ taza de cebolla verde, frotada suavemente con agua corriente fría y picada finamente
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de perejil o cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente fría y picado
- 2 cucharadas de jugo de limón o lima
- 1/8 cucharadita de pimienta

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Cubra y enfríe por lo menos 4 horas.
3. Sirva con sus vegetales crudos favoritos o chips de tortilla.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: *Calorías 40, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 320mg, Total de carbohidratos 10g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 6g, Proteína 1g, Calcio 4%, Hierro 4%.*

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska – Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska – Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska – Lincoln y el USDA.